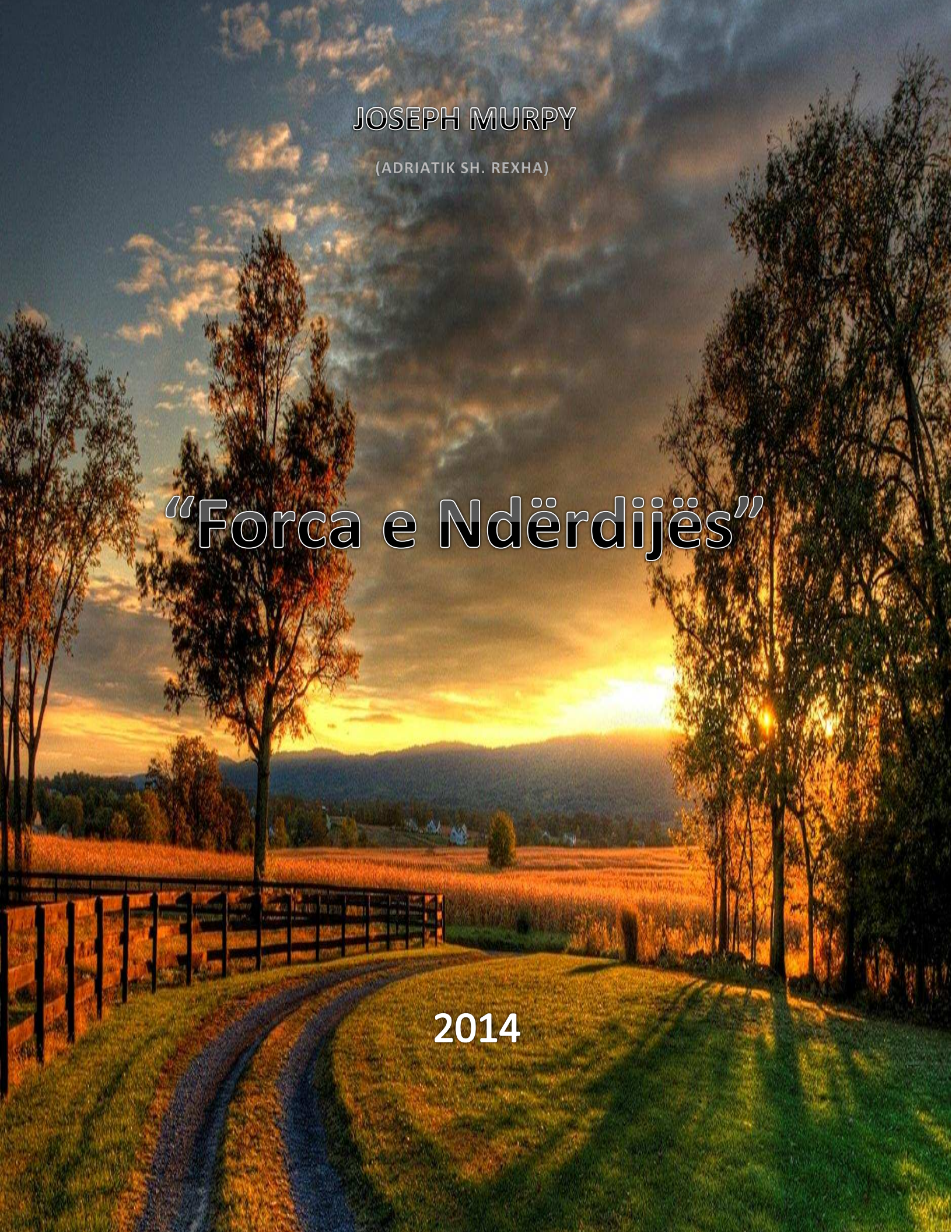


JOSEPH MURPY

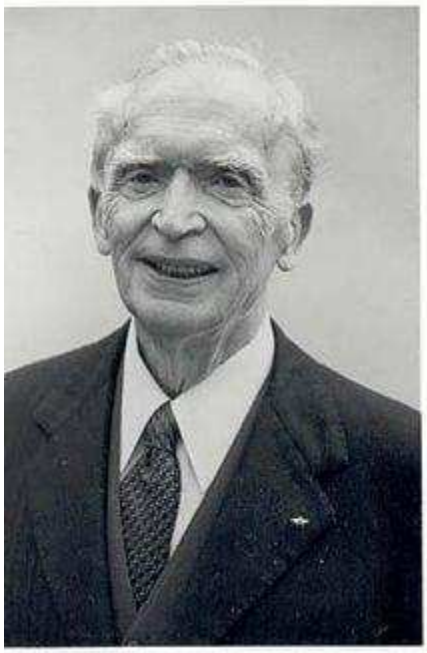
(ADRIATIK SH. REXHA)

“Forca e Ndërdijës”

2014

BIOGRAFIA

Joseph Murphy



Lindi me 20 Maj 1898 ne Rebubliken e Irlandes.

Vdiq me 16 Dhjetor 1981 ne Laguna Hills ,Kaliforni te Shteteve te Bashkuara te Amerikes.

Edukimi ne Universitetin Southern California.

Joseph Murphy ishte doktor i shkencave filozofike, teologjike dhe juridike, predikues dhe misionar i Mendimit pozitiv.

Marfi ka qenë doktor i filozofisë, i shkencave religjioze dhe shkencave juridike. Si mësues i mirënjohur internacional, autor dhe docent, ai përhapi idetë e tij të Mendimit Pozitiv nga njohuritë krishtere të Zotit. Është shumë i njohur si shkencëtar i lartë religjioz më i profilizuar në SHBA.

Marfi konsiderohet si baba i Mendimit pozitiv, punimet e tija janë pulikuar me miliona herë në mbarë botën. Nga njohurit e tij kanëpërfituar një shifër e panumërueshme e njerzëve. Librat e tij janë përkthyer në më shumë se 40 gjuhë.

Mësuesi i madhë i jetës dhe babai i mendimit pozitiv ishte mëse 45 vite në shërbim të njerzimit. Ai shkrojë 32 libra, ë cilat u përkthyen në shumë gjuhë. Edhe pse me vonesë, librat e tij kanë mbërrirë edhe në Kosovë. Si vepër më e njohur e tij duket të jetë "Fuqia e unit" (Fuqia e nën-vetëdijes) është përkthyer dhe publikuar e shitur në miliona copë anë e mbanë botës. Një numër i madhë i pa caktuar kanë përfituar nga mësimet e tija pozitive dhe kanë korrur suksese në jetë.

Udha shpirërore e tij fillon më 1922. Për të përhapur porosin e mendimit pozitiv, ai udhëtojë në gjithë rruzullin.

Në Los Angjelos, Xhozefi kishte numrin më të madhë të ndëgjuesve mbi fetarë. Për 28 vite ishte i angazhuar si mësues dhe Drejtor i Kishës së Shkencave Devine (angl.:Church of Devine Science).

Xhozefi më parë ishte mësues i fesë shkencore dhe bashkëpuntor i ngushtë i Dr. Erners Holmes.

FORCA E NDERDIJES

Joseph Marphy në librin e tij "Forca e Ndërdijës" thotë:

Kam qenë i pranishëm gjatë çudirave të shumta që u kanë ndodhur njerëzve anekënd botës. Po qe se i rrekeni fuqisë magjike të ndërdijes suaj, çudirat do t'ju ndodhin edhe juve. Libri që jeni duke mbajtur në duar tregon se mendimet tuaja të zakonshme, të përditshme dhe paraqitjet tuaja mendore formojnë, krijojnë, si dhe përcaktojnë plotësisht fatin tuaj. Sepse, njeriu çfarë ta ketë ndërdijen, i tillë është edhe vetë.

Këtë Libër E Përpunojë:

Adriatik Shyqeri Rexha
Gjakovë Prill 2014

A I DINI PËRGJIGJET?

Pse dikush është i pafat e dikush i lumtur? Pse dikush është gazmor e i pasur, ndërkaq dikush i mjerë dhe i varfër?

Pse dikush është frikacak dhe i pasigurt e dikush përplot besim?

Pse dikush ka shtëpi të bukur dhe luksoze e dikush, në prag të skamjes, jeton në periferi të mjeruar?
Pse dikush arrin suksese e dikush vazhdimisht has në mossukses?
Pse dikush është orator i shkëlqyer dhe i dëshiruar e dikush tejet mesatarisht pritet nga njerëzit që u drejtohet?
Pse dikush trajtohet si gjenial në punën që kryen e dikush, ndonëse me përpjekje mbinjerëzore, nuk mund të arrijë kurrfarë rezultatesh?
Pse dikujt i shkon përdore të shërohet nga e ashtuquajtura sëmundje e pashëruar, e dikujt jo?
Pse gjithaq njerëz të mirë dhe besimtarë i dërmojnë vuajtjet e tmerrshme trupore dhe shpirtërore?
Pse gjithaq njerëz amoralë, të leqitur nga Zoti, arrijnë suksese në qëllimet e veta dhe kënaqen me shëndet të përsosur?
Pse ndonjë grua jeton në bashkëshortësi fatlume, ndërsa e motra vuan në pafatësia?
A thua gjenden përgjigjet e këtyre pyetjeve diku në thellësi të vetëdijes dhe të ndërdijes së secilit prej nesh? - Me siguri se po.

ARSYEJA E BOTIMIT TË LIBRIT

Me qëllim që t'u përgjigjem këtyre dhe shumë pyetjeve të ngjashme, vendosa ta shkruaj këtë libër. Jam udhëhequr nga dëshira që me një gjuhë tejet të thjeshtë t'i shpjegoj të vërtetat themelore të mendjes së njeriut.

Jam i bindur se, duke përdorur gjuhën e përditshme, është krejtësisht e mundur të sqarohen ligjet themelore të jetës dhe të shpirtit njerëzor.

Lexuesi do të bindet se fjalori, me të cilin është shkruar ky libër, i përgjigjet stilit të fletushkës së tij ditore, revistës së dëshiruar, bisedave të punës ose të atyre shtëpiake.

Prandaj, porosis lexuesin që librin ta studiojë me vëmendje dhe t'i përdorë teknikat e cekura në të.

Nëse vepron kështu, jam i bindur se do ta përvetësojë aftësinë për të krijuar çudira, të cilat do ta lirojnë nga hutia, nga mjerimi, nga mërzia dhe nga mossuksesi, si edhe do ta udhëzojë kah vendi që vërtet i takon.

Po ashtu, do ta lirojë nga kokëçarjet e robërisë emocionale dhe fizike, si dhe do ta nxjerrë atë në rrugën e lirisë, të fatit dhe të qetësisë shpirtërore.

Forca çudibërëse e ndërdijes është në gjendje ta shërojë dhe ta rikthejë forcën jetësore.

Duke i mbizotëruar fuqitë e veta të brendshme, lexuesi do rrënojë muret e frikës dhe do të hyjë në jetë - "në lirinë madhështore të fëmijëve të Zotit", - siç ka thënë shën Pali.

LIRIMI I FUQIVE ÇUDIBËRËSE

Vetëshërimi gjithnjë ka paraqitur pasqyrën më bindëse të pranisë së fuqive të ndërdijes në vetë njeriun. Para 42 vjetësh me sukses u lirova nga tumori malinj (ekspertët e mjekësisë e quanin sark) pikërisht duke u shërbyer me fuqinë e ndërdijes e cila më krijoi dhe më mban në jetë. Në vazhdim të këtij libri paraqes teknikën me të cilën jam shërbyer. Jam i bindur se secilit që e pranon do t'i ndihmojë ta fitojë besimin në të ekzistuarit e fuqisë së paskajshme shëruese në thellësi të ndërdies njerëzore. Me ndihmë fare jovetiake të mjekut tim dhe të dashamirëve të mi, papritmas, e kuptova se inteligjenca krijuese, e cila edhe di t'i qërojë hesapet me sëmundjen time, i krijoi të gjitha organet e mia, ma formoi dhe ia dha impulsin fillestar zemrës sime. Fjala e urtë thotë: "Mjeku plagën e lidh, ndërsa Zoti e shëron".

ÇUDIRAT NDODHIN PAS LUTJES EFIKASE

Lutja shkencore paraqet të drejtuarit në kahje të dëshiruar të veprimit të lidhjes ekzistuese të gjendjeve të vetëdijes dhe të ndërdijes së shpirtit. Libri, të cilin e mbani në duar, do t'ju tregojë se si, në mënyrë shkencore, ta frenoni fuqinë e paskajshme në brendi të vetvetes dhe si të bëheni ai vërtet që dëshironi të jeni. Secili prej nesh synon kah një jetë më e lumtur, më përmbajtjesore dhe më e pasur. Është koha e fundit që, për këtë qëllim, të fillojmë të shërbehemi me forcën çudibërëse - poseduese dhe të fusim harmoni në botën tonë përplot probleme profesionale, familjare dhe personale. Përpiquni që ta lexoni këtë libër disa herë. Kaptinat e shumta të tij do t'ju tregojnë se në ç'mënyrë fuqia çudibërëse vepron dhe si ta nxjerrni frymëzimin e fshehur dhe mençurinë në dritën e ditës. Përvetësojini teknikat e thjeshta të nxitjes së ndërdijes për aksion! Ndiqeni rrugën e re shkencore kah thesari i paskajshëm! Lexoni këtë libër me kujdes, me sinqeritet dhe me dashuri! Bindeni veten se ai mund t'ju ndihmojë! Jam me se i bindur se do t'jua ndërrojë kahjen e vërtetë të jetës suaj.

LUTJA ËSHTË GJITHKUND RRETH NESH

A e dini se ç'do të thotë lutje efektive? Në kuadër të aktiviteteve tuaja ditore, kur jeni lutur për herë të fundit? Në rast rreziku, gjatë kohës se vështirësive dhe të sëmundjes ose në çastet kur ju kanoset vdekja, lutja paraqet rrugëdaljen e vetme. Mjafton ta hapni cilëndo fletushkë ditore anembanë botës, lutjet në çdo çast bëhen për shkak të fëmijës së sëmurë nga ndonjë sëmundje e pashërueshme, për paqe ndërmjet popujve ose për një grup minatorësh të mbuluar nga shembja në korridoret e ndonjë xeheroreje.

Minatorët e shpëtuar më vonë do të tregojnë se si janë lutur përderisa e pritnin shpëtimin. Piloti do të tregojë se si pandërprerë është lutur, përderisa përpiqej ta tokësojë aeroplanin e dëmtuar. Lutja, me sa dihet, gjithnjë është e pranishme si ndihmë në rast rreziku. Megjithatë, pse të pritet, në mënyrë që lutja të bëhet pjesë përbërëse e jetës? Titujt me shkronja të mëdha gazetareske shpeshherë flasin për lutjet e pranuara dhe paraqesin pasqyrën e efektivitetit të tyre. Ndërkaq, ç'të thuhet për miliona lutje që bëhen për çdo ditë: pranë tryezës, në kishë dhe në cilindo vend tjetër ku njerëzit thjesht kanë për qëllim të bashkuarit me Zotin? Duke punuar me njerëz, një kohë të gjatë jam marrë me hulumtimin e aspekteve të ndryshme të lutjeve. Gjatë kësaj, jam nisur nga përvoja ime, por edhe nga përjetimet e të shumtëve me të cilët kam rënë në kontakt. Problemi më së shpeshti qëndron në të shpjeguarit nga të tjerët se si duhet lutur. Njerëzit kur gjenden në

rrezik e humbin aftësinë e të menduarit dhe të. Vepruarit e kthjellet. Mu për këtë është e domosdoshme të gjendet një rregull e thjesht, udhëzim i qartë dhe efikas që mund të kuptohet lehtë dhe të vihet në përdorim.

CILËSIA KRYESORE E LIBRIT

Cilësia kryesore e këtij libri është përdorimi praktik i tij. Ai përmban teknika të thjeshta me vlerë dhe me formula që me lehtësi mund të përvetësohen dhe të përdoren në jetën e përditshme. Mbi një mijë meshkuj e femra të Los Anxhelosit, që u takonin të gjitha mësim - besimeve, ndoqën kursin e posaçëm, gjatë të cilit u vura në pah pjesët më të rëndësishme të këtij libri. Pjesëmarrësit vinin nga të gjitha anët, e në disa raste, madje edhe nga largësia prej qindra kilometrash. Ky libër do t' ju shpjegoj se pse shpesh ndodh që, në vend se të pranohen, lutjet tuaja japin rezultate të kundërta. Njerëzit shpeshherë më ndalin dhe më pyesin: "Pse nuk më është pranuar asnjëra nga gjithë ato lutje që i bëra?" Në faqet e këtij libri do ta gjeni përgjigjen. Duke ju ofruar mënyra të ndryshme të nxitjes së ndërdijes për aksion, ky libër paraqet vlerë të jashtëzakonshme dhe ndihmë në rast të çfarëdo vështirësie.

NË ÇKA BESONI?

Se a do të jetë e pranuar lutja nuk varet vetëm nga ajo se në çka besojmë, por ajo do të ketë përgjigje vetëm nëse ndërdija e njeriut tregon në të menduarit e tij. Ky ligj i besimit vepron në të gjitha religjionet e botës dhe është shkak i vërtetësisë së tyre psikologjike. Budisti, i krishteri, myslimani dhe çifuti nuk do të marrin përgjigje në lutjet e tyre për shkak të ndonjë vetie të posaçme të religjionit të vet, as për shkak të ritualit, të liturgjisë, të meshës, të kurbanit ose të magjisë, por vetëm duke iu falënderuar besimit, gjegjësisht pranimit mendor të tij, të cilit i është kushtuar lutja. Ligji i jetës është ligj i besimit, ndërsa besimi më shkurtimisht mund të përshkruhet si mendimi i mirë në mendjen e njeriut. Gjendja e shpirtit të njeriut, e trupit të tij dhe e rrethanave ku jeton, varet nga mënyra se si ai mendon, ndjen a beson. Teknika, gjegjësisht metodologjia e bazuar në të kuptuarit e asaj që e punoni dhe e shkaqeve për të cilat pikërisht këtë e punoni, do t'ju ndihmojë t'i zhvilloni themelet ndërdijesore të të jetuarit kualitativ. Lutja e pranuar, sipas esencës së vet, është realizim i dëshirave më të sinqerta të njeriut.

DËSHIRA ËSHTË LUTJE

Te secili prej nesh ekziston dëshira e theksuar për shëndet të mirë, për fat, për siguri, për qetësi shpirtërore, por të shumtëve nuk u shkon për dore që të arrijnë rezultate konkrete. Para ca kohësh më është drejtuar një profesor i një fakulteti: "Po të mundja ta ndryshoja formulën mendore dhe jetën time emocionale ta drejtoja drejt rrugëve të reja, me siguri se do të shërohesha nga i thati në stomak. Mirëpo, nuk posedoj dituri për ta bërë këtë, nuk e disponoj teknikën e përshtatshme. Shpirti po më bredh nga njëri problem në tjetrin dhe ndjehem i mundur, i penguar dhe i pafat". Profesori me siguri vetes i dëshironte shëndet të përsosur, mirëpo i nevojitej edhe dituria rreth mënyrës së veprimit të mendjes së njeriut, me ndihmën e se cilës edhe do ta realizonte dëshirën. Duke iu rrekur përdorimit të metodave shëruese të përshkruara në këtë libër, ai tërësisht u shërua dhe u bë person i kompletuar.

TË GJITHË NJERËZIT E BOTËS E KANË NJË MENDJE

Fuqitë çudibërëse të ndërdijes kanë ekzistuar qysh para se të lindim ne të gjithë, para çfarëdo feje, madje edhe para krijimit të botës. Të vërtetat dhe principet e përjetshme u kanë paraprirë të gjitha religjioneve. Duke u nisur pikërisht nga ky qëndrimi i tillë, do të përpiqem që, në kaptinat vijuese, t'ju udhëzoj kah përvetësimi i forcës së fshehtë misterioze, vezulluese të ndryshimit, e cila do t'ju shërojë të gjitha plagët mendore dhe fizike,do t' jua asgjësojë frikën,si dhe do t' jua ndërpresë varfërinë,mossuksesin, vuajtjen dhe të penguarit shpirtëror. Është e nevojshme që ta bëni vetëm bashkimin shpirtëror e emocional të vetvetes me dëshirat tuaja pozitive dhe fuqia krijuese e ndërdijes suaj, aty për

aty, do të futet në aksion. Mos ngurroni, filloni që tash! Le të ndodhin edhe në jetën tuaj çudirat. Qëndroni këmbëngulës! Mos u tërhiqni! Përpiquni që, përgjithmonë, me të aguar të ditës, t' ju zhduken të gjitha hijet!

THESARI I FSHEHUR NË SECILIN PREJ NESH

Pasuria e paskajshme ndodhet në afërsi të plotë të secilit njeri që është i gatshëm ta hapë shpirtin e vet dhe ta rrëmbejë atë nga thesari kolosal i ndërdijes. Ju që e lexoni këtë libër, do të duhej të jeni të vetëdijshëm se pikërisht te vetë ju gjendet xeherorja e arit, e cila përmban çdo gjë që ju nevojitet për një jetë të lumtur, gazmore dhe të pasur.

Shumë prej nesh ende janë në gjumë të thellë, të pavetëdijshëm për ekzistimin e xeherores së arit, të inteligjencës së paskajshme dhe të dashurisë në vetvete. Mësyjani dhe do të nxjerrni gjithçka që ju nevojitet, çdo gjë që dëshironi! Një copë hekuri i magnetizuar ngritë peshë gati 12 herë më shumë se pesha e vet, po qe se e çmagnetizoni, e njëjta copë hekuri nuk mund ta ngrisë as edhe pendën më të lehtë.

Ngjashëm me këtë ekzistojnë; dy lloje njerëzish: njërit i takojnë njerëzit e magnetizuar - me shpresë dhe me besim, të vetëdijshëm se janë të lindur për suksese; tjetrit i takojnë njerëzit që i kanë humbur vetitë magnetike, të kapluar me frikë e me dyshim. Po qe se u jepet rasti i volitshëm, gjithnjë do të thonë: "... e çka nëse mbaroj? Mund t'i humbas të gjitha paratë, njerëzit do të më përqeshin". Ky tip i njeriut nuk do të ecën larg në jetë, sepse i kapluar nga frika dhe nga përparimi do të qëndrojë në vend. Nisuni përpara! Mbushuni me veti magnetike! Zbulojeni fshehtësinë shekullore!

FSHEHTËSIA E MADHE SHEKULLORE

Ç'është fshehtësia e madhe shekullore sipas mendimit tuaj? Energji atomike? Energji termonukleare? Bombë neutronike? Udhëtim ndërplanetar?Me siguri se s'është asnjëra prej këtyre. Atëherë si ta gjejmë përgjigjen? Në çka të kihet kujdes? Si të shërbehemi me të? Përgjigjja është krejtësisht e thjeshtë. Fshehtësia vezulluese shekullore është fuqia çudibërëse e ndërdijes njerëzore. Ajo është e fshehur në thellësi të mendjes së secilit njeri në këtë planet.

FUQIA E MREKULLUESHME E NDËRDIJES

Në qoftë se mësoheni se si mund ta njihni dhe si ta lironi fuqinë e fshehtë të ndërdijes suaj, atëherë në jetën tuaj do ta futni forcën, pasurinë, shëndetin, lumturinë dhe kënaqësinë.

Nuk ka nevojë që ta fitoni, fuqia gjithnjë është në posedimin tuaj. Duhet vetëm përvetësuar mënyra e përdorimit të saj, të kuptohet ajo dhe të përdoret në mënyrë të duhur në të gjitha poret e jetës. Po qe se i ndiqni teknikat dhe proceset e thjeshta, të përshkruara në këtë libër, do t'i fitoni njohuritë dhe kuptimet e nevojshme. Do t'ju frymëzojë një ditë e re dhe te ju do të lindë një forcë e re, me ndihmën e së cilës do t'i

realizoni dëshirat dhe ëndrrat tuaja. Bëhuni të vendosur dhe të fortë! Bëjeni jetën tuaj më të rëndësishme, më të pasur dhe më bujare!

Në thellësi të ndërdijes suaj gjendet urtësia e paskajshme, fuqia e pakufizuar, burimi i çdo gjëje që u nevojitet. Ju duhet vetëm që t'i zbuloni ato, t'i zhvilloni dhe t'i qitni në dritë. Njihni mundësitë e shpirtit tuaj! Jepuni trajtën dhe ato do të dalin në botë.Po qe se shpirtin tuaj e hapni dhe e bëni të pranueshëm, inteligjenca e pakufishme e brendësisë së ndërdijes suaj në çdo kohë dhe në çdo vend, do t'ju zbulojë çdo gjë që dëshironi të dini . Do t'ju vijnë mendime të reja, ide të reja që do t'ju çojnë kah zbulimet e reja, do t'ju aftësojnë që të krijoni vepra të reja artistike dhe praktike. Pos kësaj, inteligjenca e paskajshme e ndërdijes do t'ju tregojë rrugën e cila ju çon kah të vërteta dhe njohuritë plotësisht të reja dhe, deri tash, të panjohura. Do t'ju zbulojë përsosmërinë e të shprehurit dhe do t'ju tregojë vendin e vërtetë në jetë.

Me ndihmën e mençurisë së ndërdijes do të jeni në gjendje ta tërhiqni shoqen (shokun) tuaj të jetës ose bashkëpunëtorin afarist; do të gjeni blerësin e vërtetë të shtëpisë ose të automobilit; do të tuboni mjete të mjaftueshme materiale dhe do të fitoni lirinë për t'u bërë, për shkuar a për të punuar sipas dëshirës suaj.E drejta juaja është që ta zbuloni botën e brendshme të mendimeve, të ndjenjave, të forcës, të dritës dhe të bukurisë. Edhe pse të padukshme, fuqitë e ndërdijes janë tejet të furishme.

Në ndërdije gjenden zgjidhjet e të gjitha problemeve, shkaqet e të gjitha ndodhive. Duke i liruar fuqitë e fshehura, do t'i përvetësoni fuqitë dhe mençuritë e nevojshme, të cilat do t'ju çojnë kah begatia, kah lumturia, kah siguria dhe kah kënaqësia.Kam parë se si fuqia e ndërdijes ua kthen forcën të gjymtëve, i aftëson ata për ta përtërirë shëndetin, kuptimin dhe kënaqësinë. Forca çudibërëse shëruese e ndërdijes është në gjendje që ta shërojë mendjen e trazuar dhe zemrën e plasur, t'i këpusë zinxhirët materialë dhe fizikë të të gjitha llojeve.

DOMODDOSHMËRIA E EKZISTIMIT TË THEMELEVE TË PRAKTIKËS

As që mund të paramendohet ndonjë përparim sadopak i rëndësishëm pa themele të praktikës. Gjithkush mund të mësojë ta udhëheqë ndërdijen e vet. Nga shkalla se sa u ka shkuar për dore t'i njihni principet e saj dhe t'i praktikoni ato, varen edhe të arriturit e rezultateve të dëshiruara.

Si kimist i dikurshëm, do t'ju vë në pah faktin e mirënjohur se bashkëdyzimi i hidrogjenit me oksigjen, në përmasën 2:1, na jep ujin. Po ashtu, me bashkimin e një atomi të oksigjenit dhe të një atomi të karbonit fitohet gazi helmues - monoksid i karbonit. Po ta shtojmë edhe një atom të oksigjenit, do të fitojmë gazin jo të dëmshëm — dioksidin e karbonit (numri i kombinimeve është i pakufizuar).

Duhet pasur ndërmend se ndërdija vepron në pajtim me ligjshmëritë që vlejnë në kimi, në fizikë a në matematikë. Të shqyrtojmë principin e përgjithshëm: "Uji synon të ketë pozitë horizontale". Në pyetje është principi i përgjithshëm, i cili vlen për ujë në çdo vend dhe në çdo çast.
Të shqyrtojmë edhe një princip: "Materia nga nxehtësia bymehet dhe kjo është e vërtetë e përgjithshme. Plotësisht i vërtetë është edhe fakti se çdo shenjë që e futni në ndërdije e gjen shprehjen e vet materiale si përvojë, si ndodhi a si veti.

Lutja që e bëni do të hasë në mirëpritje,sepse ndërdija paraqet principin që nënkupton mënyrën se si një send vepron.Principi i elektricitetit, p.sh., do të thotë se elektriciteti vepron nga potenciali më i lartë kah më i ulëti. Duke shfrytëzuar principin e elektricitetit, njeriu atë nuk e ndryshon, por në bashkëpunim me natyrën vjen deri te zbulimet dhe shpikjet e reja, me vlerë, të papërcaktuar për llojin njerëzor. Është e nevojshme të dini se ç'është besimi, pse dhe si vepron ai. Bibla në mënyrë shumë të qartë, të thjeshtë dhe të bukur thotë:

"Përnjëmend po ju them: nëse ndokush i thotë këtij mali: "Çohu dhe hidhu në det" — e nuk dyshon në zemrën e vet, por beson se do të ndodhë siç thotë, po ashtu do të ngjajë! (Marku, 11:23).

Ligjshmëria e shpirtit është ligjshmëri e besimit. Kjo do të thotë se duhet besuar në mënyrën e veprimit të shpirtit, se duhet besuar në vetë fenë. Besimi që lind në shpirt është mendim i lindur në atë shpirt — vetëm kjo dhe asgjë më tepër.Te gjitha përvojat, ndodhitë dhe vetitë janë reagime të ndëridej ndaj mendimeve të njeriut. Duhet pasur ndërmend faktin se rezultati nuk është vepër e asaj se në çfarë besohet, por e vetë besimit. Ndaluni më me të falur të besimit, të besimeve, të mendimeve jo të vërteta, të besimeve të kota dhe të frikave që e mundojnë llojin njerëzor. Filloni të besoni në të vërtetat e amshueshme jetësore që nuk ndryshojnë. Mu atëherë do të shkoni drejt lartësisë — drejt Zotit.

Secili që e lexon këtë libër dhe që i përdor principet e cekura të ndërdijes, do të jetë në gjendje që të lutet në mënyrë shkencore dhe efikase si për vetveten, ashtu edhe për të tjerët. Lutja do t'i jetë pranuar në pajtim me ligjin universal të aksionit dhe të reaksionit. Të menduarit është aksion prej të cilit çdo gjë fillon.Reaksioni paraqet përgjigjen nga ndërdija, të lidhur ngushtë me të menduarit. Në mendjen tuaj krijoni mendime për harmoni, për shëndet, për paqe dhe për disponim, atëherë çudirat do të fillojnë të ndodhin në jetën tuaj.

NATYRA E DYFISHTË E MENDJES

Secili prej nesh posedon një mendje, një shpirt e i cili, ndërkaq, posedon dy veti të ndryshme. Kufiri që i ndan ato, të gjitha qenieve mendore të së sotmes mirë u është e njohur. Secila nga vetitë e cekura dallohet nga fuqitë dhe nga shenjat e posaçme të vetëprira.

Dy funksione të mendjes njerëzore, në të shumtën e rasteve, i shënojmë si mendje objektive dhe subjektive, si vetëdije dhe ndërdije, si mendje e zgjuar dhe e fjetur, si mendje sipërfaqësore dhe si mendje me dëshirë dhe e detyruar, si princip mashkullor dhe femëror etj. Në këtë libër, në shumicën e rasteve, shënohet dyfishtësia e mendjes njerëzore me nocionet **VETËDIJA** dhe **NDËRDIJA**.

VETËDIJA DHE NDËRDIJA

Me qëllim të të kuptuarit të funksioneve të mendjes suaj, paramendojeni atë si një kopsht! Ju jeni kopshtari që tërë ditën diçka mendon, mbjell. Atë që keni mbjellë në ndërdije, do ta korrni në trupin tuaj në marrëdhënie me botën e jashtme.Është koha e fundit që të filloni mbjelljen e mendimeve për paqe, për fat, për mirësi dhe për përparim. Mendoni në qetësi. Koncentrohuni në vlerat e vërteta! Përvetësojini ato si pjesë të vetëdijes! Po mbollët pandërprerë mendime të mrekullueshme në kopshtin e mendjes suaj, do të përjetoni korrje më të begatshme nga të gjitha korrjet.

Ndërdija mund të krahasohet me tokën ku rriten të gjitha llojet e bimëve, si të mirat, ashtu edhe ato të dëmshmet. Dikush korr fruta e dikush baroja. Secili mendim është shkak, ndërkaq të tjerat janë vetëm pasoja. Mu për këtë patjetër duhet t'u kushtoni rëndësi mendimeve tuaja dhe të kujdeseni që ato të sjellin vetëm pasoja të dëshiruara.

Po qe se keni mendime të shëndosha, po qe se e kuptoni të vërtetën, po qe se mendimet tuaj në ndërdije janë konstruktive, të harmonishme dhe të drejtuara kah paqja, fuqia çudibërëse e ndërdijes do t'ju përgjigjet dhe do t'ju sigurojë jetë të këndshme dhe të harmonishme. Në momentin kur do ta keni përvetësuar të kontrolluarit e proceseve të të menduarit tuaj, do të jeni në gjendje që forcën e ndërdijes ta përdorni ndaj çfarëdo problemi dhe vështirësie. Me fjalë të tjera, do ta filloni një bashkëpunim të vetëdijshëm me forcën e pakufizuar dhe me ligjin e plotfuqishëm që mbretëron në mbarë botën.

Po u rrotulluat rreth vetes, do të vëreni se shumica dërmuese e njerëzimit është e kthyer kah bota e jashtme. Vetëm të arsimuarit interesohen më tepër për botën e brendshme. Kini ndërmend faktin se bota e jashtme është prodhim i botës së brendshme - i botës së mendimeve, të ndjenjave dhe parafytyrimeve. Pra kjo botë e brendshme është fuqi e vetme krijuese e gjithësisë: çdo gjë që ndodh në botën e jashtme është e krijuar me veprim të vetëdijshëm a të pavetëdijshëm të mendjes suaj.

Njohja e procesit të depërtimit të vetëdijes dhe të ndërdijes do t'ju bëjë të mundur ta ndryshoni jetën tuaj. Për t'i ndryshuar pasojat, është e nevojshme të ndryshohen shkaqet. Shumica përpiqen t'i ndryshojnë pasojat, duke u marrë veçanërisht me to. Vetëm me largimin e shkakut është e mundur që të tejkalohet mospajtimi, vetmia, mjerimi, të kufizuarit e çfarëdo lloji. Shkaku, siç është thënë më parë, është mënyra se si e përdorni vetëdijen tuaj, gjegjësisht mënyra se si mendoni dhe përfytyroni.

Le t'ju bie ndërmend se jeni duke jetuar në oqeanin e paarritshëm të pasurisë së pakufishme. Ndërdija juaj është shumë e ndjeshme ndaj mendimeve. Mendimet, nga ana e tyre, krijojnë modelin e matricën nëpër të cilën rrjedh inteligjenca e paskajshme, mençuria, forca jetësore dhe energjia e ndërdijes suaj. Po guxuat t'i përrdorni ligjshmëritë e mendjes, ashtu siç u cek në kaptinat vijuese, në vend të skamjes do të keni pasuri, në vend të besimeve të kota dhe të mosdijes - mençuri, në vend të dhembjes - qetësi, në vend të mërzisë - gëzim, në vend të errësirës - dritë, në vend të mospajtimit- harmoni, në vend të frikës - besim, në vend të mossuksesit - sukses dhe do të liroheni nga të përqafuarit e fortë të mesatares. Vallë, nga aspekti mendor, emotiv dhe material, a mund të ketë diç më të mrekullueshme dhe më të bukur në botë?

Shumica e shkencëtarëve, e artistëve, e poetëve, e këngëtarëve, e shkrimtarëve dhe e shpikësve të mëdhenj, posedojnë njohuri dhe kuptueshmëri të thellë të mënyrës së veprimit të vetëdijes dhe ti ndërdijes.Ja një shembull: tenorin e madh të operës italiane, Enriko Karuzon, e pati kapluar trema e rrëmbyeshme. Nga frika irracionale plotësisht iu paralizua qafa. Nëpër fytyrë i rridhte djersa. E pati kapluar turpi, sepse, pas disa minutash, duhej të dilte në skenë. Mirëpo frika nuk lëshonte pe, e me të as muskujt e qafës. Ai thoshte: "Do të më përqeshin. Nuk jam në gjendje të këndoj". Pastaj, në prezencë të një numri të madh të të tubuarve, prapa skenës, bërtiti: "Uni i Vogël do ta ngulfasë Unin e Madh". Pastaj, Unit të Vogël iu drejtua me këto fjalë: "Dil prej nesh! Uni i Madh do të këndojë". Me Unin e Madh ai nënkupton fuqinë e paskajshme dhe mençurinë e ndërdijes së vet. Vazhdoi të bërtiste: "Dil, dil! Uni i Madh do të këndojë!

Ndërdija iu përgjigj duke ia liruar fuqitë jetësore në brendi të trupit të tij. Mu ashtu siç ishte paraparë, Karuzoja pati dalë në skenë, e pati kënduar melodinë e vet madhështore dhe pati ngritur publikun në këmbë.Karuzoja, siç duket, e ka kuptuar se ekzistojnë dy nivele të mendjes së njeriut: niveli i vetëdijes ose racional dhe ai i ndërdijes ose irracional. Ndërdija njerëzore është mjaft e ndjeshme dhe reagon madje edhe ndaj natyrës së mendimeve.

Nëse vetëdijen (Unin e Vogël) ua kaplon frika, halli ose ngarkesa psikike do të vijë deri te shpërthimi i ndjenjave negative që burojnë nga ndërdija (Uni i Madh), e cila, nga ana e vet, e përshkon vetëdijen me ndjenja paniku, me parandjenja të errëta dhe të dëshpërimit. Nëse ju ngjan kjo, përpiquni që, sikurse Karuzoja, t'i urdhëroni ndjenjat tuaja irracionale, të lindura në thellësi të ndërdijes dhe atë në mënyrë vijuese: "Ngadalë, qetësohu, këtu unë urdhëroj! Je i detyruar të më dëgjosh! E ke të ndaluar të futesh, aty ku nuk e ke vendin!"

Është tepër interesante, gati mahnitëse të vështrohet se si urdhri i prerë, i drejtuar ndaj lëvizjeve irracionale në brendi të qenies thellësore të njeriut, shkakton qetësi, heshtje dhe harmoni shpirtërore. Ndërdija i është nënshtruar vetëdijes dhe pikërisht për këtë ajo quhet ndërdije.

DALLIMET KYÇE DHE MËNYRA E VEPRIMIT

Shembulli vijues do t'ju ndihmojë që t'i hetoni dallimet kryesore. Vetëdija ka rolin e kapitenit që gjendet në vendkomandimin e anijes. Ai drejton anijen dhe u jep urdhra njerëzve në repartin e makinave, të cilët, nga ana e vet, bëjnë mbikëqyrjen e kazanëve, të instrumenteve e të instalimeve të tjera. Njerëzit që gjenden në repartin e makinave nuk e kanë të ditur drejtimit e lundrimit të anijes. Ata, thjesht veprojnë sipas urdhrave të marra. Po qe se në rast të leximit të gabuar të të dhënave nga kompasi, sekstanta ose harta gjeografike, njeriu nga vendkomanda jep urdhra të gabuara, makinistët verbërisht do të shkojnë drejt shkëmbinjve nënujor. Pra, ata i nënshtrohen atij, sepse ai është epror i tyre. Urdhrat kryhen pa kundërshtim, anëtarët e ekuipazhit nuk diskutojnë me kapitenin rreth rregullsisë së urdhrit.
Kapiteni është i zoti i anijes dhe fjala e tij është ligj. Ngjashëm me këtë, vetëdija juaj është kapiten dhe i zoti i punëve që kryeni. Ndërdija i pranon urdhrat që ia jepni në bazë të asaj në çka besoni dhe çka pranon si të vërtetë vetëdija juaj.Po qe se vazhdimisht para njerëzve përsëritni: "Kjo është shumë e shtrenjtë për mua", ndërdija do t'ju kuptojë me seriozitet, do t'ju marrë fjalën dhe do të kujdeset që vërtet të mos jeni në gjendje për ta blerë sendin e dëshiruar. Përderisa me këmbëngulje pohoni se: "Ky automobil, udhëtimi për në Evropë, shtëpia, gëzofi i lëkurës nuk janë për mua", mund të jeni të bindur se ndërdija juaj do ta dëgjojë urdhrin dhe do të beje çmos që tërë jeta t'ju kalojë pa të mirat e lart cekura.
Vitin e kaluar, në prag të kërshëndellave, një studente dashamirëse ishte ndalur pranë vitrinës ku ishte ekspozuar një çantë udhëtimi shumë e bukur, por mjaft e shtrenjtë. Ajo, sapo ishte nisur për në vendlindje, ku duhej ta kalonte festën. Në momentin kur qe përgatitur të thoshte: "Kjo çantë është tepër e shtrenjtë për mua", iu kujtua fjalia që e kishte dëgjuar gjatë ligjëratës sime: "Asnjëherë mos vendosni prerë me fjali mohuese. Në vend të tij, jepini domethënie të kundërt dhe çudirat pastaj do të fillojnë t'ju ndodhin". Prandaj, vajza tha: "Kjo çantë është imja, mendimisht e pronësoj, kurse ndërdija ime do të përkujdeset që ajo njëmend të bëhet imja".
Po atë mbrëmje, rreth orës tetë, i fejuari ia dhuroi një çantë identike me atë që kishte vështruar dhe me të cilën mendimisht qe identifikuar në orën dhjetë të mëngjesit. Vajza vetëm se në mendje shpresonte duke ia lënë ndërdijes që ajo me aftësinë e mjaftueshme ta zgjidhë këtë problem.Më vonë më ishte rrëfyer: "Nuk kisha para për ta blerë çantën, mirëpo

tash plotësisht e kam të qartë se ku gjenden paratë dhe çdo gjë tjetër që më nevojitet — në thesarin e amshueshëm, të vendosur në brendi të vetes sime".

JA EDHE NJË SHEMBULL I THJESHTË.

Nëse thuani "nuk më pëlqejnë këpudhat", por me ndonjë rast, megjithatë, ju ofrojnë ato me sallatë ose si paragjellë, doemos do të keni probleme me organet e tretjes, sepse ndërdija do t'ju thotë: "Patroni (vetëdija) nuk i do këpudhat". Në këtë shembull ngapak qesharak, lehtë mund të hetohen dallimet kyçe dhe mënyrat e veprimit të vetëdijes dhe të ndërdijes së qenies njerëzore.

Dikush do të thoshte: "Po e piva një kafe para mbrëmjes, nuk do të fle tërë natën". Gjithnjë kur pi kafe, ndërdija cingëron në shenjë alarmi dhe thotë: "Patroni të urdhëron që sonte të mos flesh tërë natën".Ndërdija juaj punon 24 orë, duke u përpjekur që këtë ta beje në dobi tuajën, gjegjësisht duke ju ofruar frytet tuaja të të menduarit të zakonshëm.

MËNYRA E REAGIMIT TË NDËRDIJES

Para ca muajsh më erdhi një letër me këtë përmbajtje: "jam një e ve 74 - vjeçare. Fëmijët më janë të rritur. Një kohë të gjatë kam jetuar vetëm me ndihmën e një pensioni tejet të vogël. Në ligjëratat e tuaja, mbi vetitë e ndërdijes, kam dëgjuar se me përsëritje, me besim dhe me shpresë çdo ide mund të futet në ndërdije, andaj fillova të përsëris në vete: "Dikush

më do. Jam në martesë të lumtur me një njeri plot dashamirësi, me një njeri të mirë që u është kthyer gjërave shpirtërore. Jam e përkujdesur". Pas dy javësh, mu pranë shitores më të afërt, u njoha me një farmacist të pensionuar. E vërteta se ishte shumë i sjellshëm, i kuptueshëm e besimtar i mirë. Ai, në mënyrë të përkryer i plotësonte kushtet e realizimit të lutjes sime. Me të kaluar java, më afroi martesë. Tash gjendemi në udhëtimin martesor nëpër Evropë. Jam e bindur se para altarit na pruri inteligjenca e vendosur diku thellë në ndërdijen time".
Kjo grua zbuloi se thesari gjendet në vetë brendinë e saj. Zemra ia ndjeu sinqeritetin e lutjeve dhe ia hapi portat ndërdijes, ku, sikurse në mediumin e vërtetë të krijimtarisë, ato iu realizuan. Në çastin kur ajo subjektivisht u përcaktua për ato që i nevojiteshin, ndërdija e saj, në bazë të ligjit mbi tërheqësin, e gjeti zgjidhjen e vërtetë.
"Së fundi, o vëllezër, mundohuni të keni në zemër gjithë çka është e vërtetë, gjithë çka është e ndershme, gjithë çka është e drejtë, gjithë çka është pastër, gjithë çka është e shenjtë, gjithë çka është e denjë për dashuri, gjithë çka është e denjë për lavdi, gjithë çka është virtyt".

PASQYRA E SHKURTËR E MENDIMEVE QË DUHET MBAJTUR MEND

Thesari gjendet i fshehur në thellësi tuajën. Përgjigjet e dëshirave të zemrës suaj gjurmojini në brendi të vetvetes!
Fshehtësia e madhe, zgjidhjen e së cilës e posedonin njerëzit e shquar të të gjitha epokave, ndodhet në aftësinë e tyre të të zbuluarit dhe të lirimit të fuqisë së ndërdijes së vet. Edhe ju jeni në gjendje ta bëni po këtë.
Ndërdija i di përgjigjet e të gjitha pyetjeve. Po qe se, mu para se të bini në gjumë, ndërdijes suaj i thuani: "Dëshiroj të zgjohem në ora gjashtë", ajo do t'ju zgjojë pikërisht në atë kohë.
Ndërdija është ndërtues i trupit tuaj dhe është në gjendje që t'ju shërojë. Çdo natë thellohuni në gjumë duke menduar për shëndet të përsosur dhe ndërdija juaj si shërbëtor besnik do ta kryejë urdhrin tuaj.
Çdo mendim është shkak, ndërsa çdo veti pasojë e saj.
Po deshët të shkruani ndonjë libër a ndonjë pjesë teatrale, të mbani ndonjë ligjëratë të

suksesshme, dëshirën tuaj me kujdes dhe me dashuri shprehjani ndërdijes suaj. Ajo, jini të bindur, do t'jua plotësoj atë.
Njeriu është sikurse kapiteni qe drejton anijen. Vetëm urdhrat me vend e çojnë anijen në liman. Prandaj, edhe ju pa tjetër t'i jepni urdhra ndërdijes suaj, e cila drejton përvojat tuaja (të keni mendime dhe përfytyrim të rregullt).
Asnjëherë mos i përdorni shprehjet: Kjo është shumë e shtrenjtë. Ose: Nuk jam në gjendje ta bëj këtë". Ndërdija gjithnjë do t'ju kuptojë me seriozitet dhe do të përpiqet të mos i fitoni paratë, gjegjësisht që të mos aftësoheni për atë se çka synoni. Në vend të kësaj thuajini vetes: "Me ndihmën e ndërdijes sime jam në gjendje të bëj çdo gjë".
Ligji i jetës është ligj i besimit. Besimi është mendim i lindur në mendje. Mos besoni në gjëra që ju shkaktojnë dëm e dhembje. Besoni se ndërdija është në gjendje t'ju frymëzojë, t'ju japë forcë, si dhe t'ju çojë kah një ardhmëri më e mirë. Suksesi jetësor është plotësisht proporcional me besimin në sukses.
Po qe se i ndryshoni mendimet tuaja, do ta ndryshoni fatin tuaj.

SI PUNON MENDJA E NJERIUT ?

Secili prej nesh ka mendje dhe do të duhej të di se si ta shfrytëzojë atë. Janë dy nivele të mendjes së njeriut: i vetëdijes ose racional, si dhe i ndërdijes ose irracional. Njeriu mendon me pjesën e vetëdijshme të mendjes së vet. E tëra që e mendon shkon në ndërdije, pastaj, si forcë krijuese, nga thellësitë e veta, udhëheq veprimet e njeriut. Pra, ndërdija është selia e të gjitha ndjenjave, por edhe pjesë krijuese e personit. Po qe se mendoni për diçka të mirë, e mira do t'ju ngjajë; po qe se keni mendime të këqija, do t`ju pasojnë ngjarjet e këqija. Mendja e njeriut pikërisht në këtë mënyrë punon.
Si pikënisje duhet pasur ndërmend me sa vijon: Kur ndërdija pranon ndonjë mendim, në të njëjtin çast ajo fillon ta realizojë atë. Ky ligj i ndërdijes vlen si për mendime pozitive, ashtu edhe për ato negative. Po qe se atë e drejtojnë idetë i këqija, ndërdija sjell mossuksese, paaftësi, shtrëngim. Po qe se të menduarit tuaj është harmonik dhe konstruktiv, do të kënaqeni me shëndet të përsosur, me begati dhe me suksese.
Qetësia shpirtërore dhe trupi i shëndoshë janë rezultat i domosdoshëm i të menduarit

pozitiv. Çdo gjë që mendimisht dhe emotivisht e paraqitni si të vërtetë, ndërdija juaj do ta pranojë dhe do ta inkuadrojë atë në përvojën tuaj. Pra, është e nevojshme që vetëm ta lajmëroni ndërdijen tuaj për të pranuan mendimin tuaj pozitiv dhe, sipas ligjit të ndërdijes, do të përjetoni qetësi, do të arrini në pozitë të dëshiruar shoqërore e të ngjashme. Juve ju mbetet vetëm që të urdhëroni, ndërkaq ndërdija besnikërisht do ta reprodukojë atë mendim që e përmban ai urdhër. Shkurt, ndërdija reagon ose përgjigjet në pajtim me natyrën e mendimeve të cilat roiten në vetëdije.

Psikologët dhe psikiatrit me ngulm pohojnë se çdo kalim mendimesh në ndërdije i përgjigjet procesi kimik i caktuar në qelizën e trurit. Me të pranuar idenë, ndërdija në të njëjtin çast fillon ta zbatojë atë në praktikë. Gjatë kësaj ajo shërbehet me tërë njohurinë jetësore të grumbulluar deri në atë moment, duke u mbështetur në forcën e paskajshme, si edhe në energjinë e në mençurinë që e ka secili prej nesh. Qëllimit të vet ajo ia nënshtron të gjitha ligjet natyrore. Ndonjëherë deri te zgjidhja arrihet aty për aty, por ka raste kur duhet pritur me ditë, me javë ose edhe më gjatë. Rrugët e saj janë të paarritshme.

DALLIMI I NDËRMJET VETËDIJES DHE NDËRDIJES

Duhet ditur se nuk janë në pyetje dy mendje të ndryshme, por dy fusha të aktivitetit në brendi të një mendjeje. Vetëdija është pjesë e mendjes që mendon. Asaj i takon aktiviteti i të përcaktuarit, i të zgjedhurit, p.sh.: i zgjedhni librat që do t'i lexoni, vendin ku do të banoni, personin me të cilin do të jetoni. Me një fjalë, vetëdija i bie vendimet.
Nga ana tjetër, zemra juaj punon në mënyrë automatike, pa ndërhyrjen e vetëdijes, që, gjithashtu, vlen edhe për procesin e tretjes, të qarkullimit të gjakut dhe të frymëmarrjes. Proceset e caktuara janë të pavarura nga vetëdija.
Siç është thënë,ndërdija pranon çdo gjë që i ofrohet,gjegjësisht atë se në çka beson vetëdija. Ndërdija nuk mendon. Nuk dyshon e as nuk hyn në diskutime. I ngjan shumë arës

që pranon çdo lloj fare, qoftë ajo e mirë a e keqe. Vetëm mendimet janë vepruese dhe, në pajtim me shembullin e cekur, mund të identifikohen me farën. Mendimet negative shkatërruese e kanë të njëjtin efekt edhe në ndërdije dhe, pas një kohe të duhur, gjithnjë lajmërohen si përjetim përkatës.
Mbani mend se ndërdija nuk merret me të menduarit për atë se a janë mendimet tuaja të mira a të liga, të vërteta a të pavërteta, por ajo reagon sipas natyrës së mendimeve që i ofrohen.Po qe se,p,sh.,ndonjë fakt e pranoni me vetëdije, edhe pse ai është i pavërtetë, ndërdija juaj do ta pranojë si të vërtetë dhe do të përpiqet që t'ju sjellë rezultate gjegjëse.

EKSPERIMENTET PSIKOLOGJIKE

Eksperimentet e panumërta (psikologët dhe ekspertët tjerë i kanë kryer me persona të hipnotizuar) dëftojnë se ndërdija nuk, është e aftë për çfarëdo zgjidhje a krahasim të domosdoshëm të procesit të të përfunduarit. Me fjalë të tjera, ndërdija pranon dhe adapton çdo mendim që i përcillet, sado që ai të jetë i pavërtetë. Duke pranuar atë, ajo menjëherë i aktivizon mekanizmat e vet dhe reagon në përputhje me natyrën e vet.
Ja një shembull që na tregon se në ç'masë ndërdija i nënshtrohet sugjestionit: Po qe se hipnotizuesi urdhëron personin e hipnotizuar ta pranojë identitetin e Napolionit ose të shndërrohet në qen, ai, pa luhatje, do të mishërohet me rolin e caktuar, do ta ndërrojë plotësisht personalitetin e vet. Ngjashëm, me këtë, po qe se hipnotizuesi ia imponon pacientit të menduarit se, p.sh., i kruhet shpina, se i rrjedh gjaku nga hundët, se ka të ftohtë ose se është shndërruar në bust mermeri, ai do ta dëgjojë atë duke i lënë pas dore të gjitha elementet e së vërtetës që nuk i përgjigjen kësaj ideje.
Të gjithë këta shembuj të thjeshtë tregojnë dallimin ndërmjet pjesës së vetëdijshme të mendjes dhe ndërdijes që është abstrakte, joselektive dhe e cila pranon çdo mendim që vetëdija e beson si të vërtetë. Nga kjo rrjedh rëndësia e të përcaktuarit të secilit prej nesh që me rastin e zgjedhjes së mendimeve të veta,u përmbahet atyre që i kontribuojnë fatit, shëndetit dhe kënaqësisë.

MENDJA OBJEKTIVE DHE SUBJEKTIVE

Vetëdija ndonjëherë quhet mendje objektive, sepse merret me pamjen e jashtme. Mendja objektive ka për detyrë njohjen e botës objektive. Për këtë qëllim asaj i shërbejnë pesë ndjenja fizike. Ajo është udhërrëfyese dhe drejtuese e të gjitha kontakteve të njeriut me rrethin. Të gjitha njohuritë që i posedoni i keni fituar me ndihmën e të pesë ndjenjave. Mendja objektive mëson me anë të vështrimit, të përvojës dhe të arsimimit. Siç është thënë më parë, funksioni më i rëndësishëm i mendjes objektive është të përfunduarit. Paramendoni se jeni turist në Los Anxhelos. Në bazë të vështrimit të parqeve, të kopshteve, të ndërtesave madhështore dhe të shtëpive e banesave luksoze do të vini në përfundim se keni të bëni me një qytet shumë të bukur. Kjo është mënyra se si vepron mendja juaj objektive.

Ndërdija shpeshherë quhet mendje subjektive. Detyra e mendjes subjektive është që ta njohë rrethin e vet, por duke mos i shfrytëzuar të pesë ndjenjat ekzistuese. Me fjalë të tjera, mendja subjektive sheh me ndihmën e intuitës dhe paraqet selinë e të gjitha ndjenjave dhe depon e kujtimeve. Mendja subjektive vjen në shprehje kur ndjenjat objektive janë pasive. Shkurt, fjala është për pjesën e mendjes së njeriut, e cila shpërthen në plan të parë, në momentin kur mendja objektive kotet ose kur pushon.

Pra, mendja subjektive sheh dhe dëgjon, por gjatë kësaj kohe nuk i shfrytëzon as organet e të parit dhe as ato të të dëgjuarit. Ajo posedon aftësi të të parafytyruarit. Mendja subjektive është në gjendje të dalë nga trupi, të udhëtojë në viset e largëta dhe që prej të kthehet me njohuri habitësisht të sakta dhe të vërteta. Me ndihmën e mendjes subjektive, secili prej nesh është në gjendje t'i lexojë mendimet e të afërmve të vet a përmbajtjen e letrave të mbyllura. Gjatë gjithë kësaj, mendja subjektive nuk shërbehet me mjetet e zakonshme objektive të komunikimit. Secili që dëshiron ta përvetësojë aftësinë e lutjes së vërtetë doemos duhet ta kuptojë natyrën dhe raportin ndërmjet mendjes objektive dhe asaj subjektive.

NDËRDIJA NUK ËSHTË E AFTË PËR TË VENDOSUR

Ndërdija nuk është e aftë që të dyshojë në diçka, përkatësisht nuk është në gjendje të kundërvihet. Prandaj, secilin, madje edhe sugjestionin e gabuar ajo e pranon si të vërtetë, si përvojë, si veti a si ngjarje. Çdo gjë që i ndodh njeriut mbin në mendime, të cilat në formë të besimit futen në ndërdije.
Po qe se në ndërdijen tuaj edhe më herët ka pasur keqkuptime, metoda e vetme për largimin e tyre është përsëritja e pandërprerë e mendimeve konstruktive dhe të drejta, në mënyrë që, më në fund, ndërdija juaj t'i përvetësojë dhe t'i shndërrojë ato në shprehi të reja dhe të shëndosha jetësore, sepse ajo është selia e shprehive të njeriut.
Vetëdija në mënyrën e vet të të menduarit shkakton mihje të thella në ndërdije, gjë që është tejet e volitshme, po qe se mendimet janë të harmonishme, konstruktive dhe paqedashëse. Mirëpo, nëse njeriun e kaplon frika, hallet ose e kaplojnë mendimet shkatërruese të ndonjë forme tjetër, shërimin mund ta gjejë nëse e kupton dhe e njeh fuqinë kolosale të ndërdijes. Sepse, me fuqinë e të dëshiruarit fillon të mendojë për fatin, për lirinë dhe për shëndetin. Pra, po qe se sinqerisht dhe pa luhatje synoni kah liria dhe kah fati, ndërdija juaj, si fuqi krijuese, do të përkujdeset që këto me kënaqësi edhe t'i përjetoni.

FUQIA KOLOSALE E SUGJESTIONIT

Besoj se lexuesi tash e ka më të qartë se vetëdija paraqet "rojën e portës" dhe se roli i saj kryesor është që ta ruajë ndërdijen nga përshtypjet e rrejshme. Kështu që, një nga ligjet themelore të mendjes së njeriut është ndikimi i madh i sugjestionit në ndërdije. Siç është thënë më parë, ndërdija nuk merret me të krahasuarit e as, me të menduarit e pavarur, që si funksion i takon vetëdijes. Ndërdija, thjesht, reagon ndaj mendimeve, gjegjësisht ndaj përshtypjeve që ia përcjell vetëdija; në asnjë moment ajo nuk është në gjendje të bëjë çfarëdo përcaktimi.

Ja një shembull klasik të fuqisë kolosale të sugjestionit: Merreni me mend sikur t'i afroheshit ndonjë udhëtari të zbehur në anije e t'i thonit: "Dukeni shumë keq. Sa i zbehtë që jeni?! Sigurisht vuani nga sëmundja e detit. Më lejoni t'ju përcjell deri në kabinën tuaj". Udhëtari me siguri edhe më shumë do të zbehet. Sugjestioni juaj është bashkuar me frikën e tij. Kështu që, ai do ta pranojë ndihmën tuaj dhe do të fillojë të vuaj nga simptomat e sëmundjes së detit. Pra, sugjestioni negativ është realizuar.

REAGIMET E NDRYSHME NDAJ SUGJESTIONIT TË NJËJTË

Njerëzit e ndryshëm, sipas ndryshueshmërisë së gjendjes së ndërdijes dhe të sistemit të besimit, reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj sugjestionit të njëjtë. Po qe se i drejtoheni p.sh., marinarit me fjalët: "Djalosh, paksa keq më dukesh, mos të mundon diç? Sikur vuan nga sëmundja e detit?" Varësisht nga temperamenti, marinari do t'ju buzëqeshë ose do t'ju fyejë. Në këtë rast sugjestioni ka hasur në murin e pathyeshëm, sepse në mendjen e marinarit bashkohet bindja e tij e fortë se nuk mund të sëmuret nga sëmundja e detit. Prandaj, tek ai sugjestioni nuk ka mundur të shkaktojë frikë, përkundrazi ia ka forcuar vetëbesimin.

Sipas fjalorit, sugjestionit, paraqet zgjuarjen e mendimeve të caktuara në mendjen e ndokujt, gjegjësisht në procesin mendor në kuadër të të cilit ndonjë mendim pranohet, adaptohet a jetësohet. Nuk duhet harruar se me anë të sugjestionit, ndërdijes nuk mund t'i imponohet asgjë kundër dëshirës së pjesës së vetëdijshme të mendjes. Me fjalë të tjera, vetëdija ka fuqi ta refuzojë secilin sugjestion. Në rastin e lartpërmendur, marinari nuk i frikohet sëmundjes së detit. Ai është i bindur se ajo kurrë nuk mund ta shtrijë, prandaj sugjestioni negativ tek ai, thjesht, nuk mund të ngjallë frikë. Tek udhëtari i parë, ndërkaq, sugjestioni në plan të parë e vë frikësimin e tij të fshehur nga të menduarit. Dhe mu këta faktorë të brendshëm subjektivë drejtojnë jetën e secilit prej nesh. Sugjestioni nga vetvetiu nuk ka kurrfarë fuqie, por vetëm nëse përvetësohet nga ndërdija.

TË HUMBURIT E DORËS

Në kuadër të një seminari që e kam themeluar vetë, në Londër, në çdo dy-tre vjet mbaj ligjërata. Me rastin e një prej qëndrimeve të mia, dr. Evelin Flit, drejtoreshë e seminarit, ma rrëfeu një artikull të një gazete angleze rreth forcës së sugjestionit.

Një njeri më shumë se dy vjet, pandërprerë, ia drejtonte ndërdijes së vet sugjestionin vijues: "Do ta jepja krahun e djathtë për ta shëruar time bijë". Fëmija i tij ishte i sëmurë nga një lloj i rëndë i artritisit dhe nga një sëmundje e pashërueshme, por e lehtë e lëkurës. Meqenëse mjekëve nuk u shkonte për dore që t'ia lehtësonin gjendje e saj, babanë ë dërmonte dhembshuria e fortë, e përcjellë me dëshirë të papërshkruar për shërim të fëmijës së vet, të cilin ai e shprehte nëpërmjet sugjestionit të cekur. Në artikullin e gazetës më tej thuhej se, një ditë, kjo familje pati fatkeqësi komunikacioni. Dhe, babait, i cili e drejtonte automobilin, ia amputuan krahun e djathtë mu në shpatull. Të nesërmen të gjitha simptomat e sëmundjes iu zhdukën, së bijës.

Kini kujdes që ndërdijes suaj t'i jepni vetëm sugjestione frymëzuese, shëruese dhe qetësuese. Mbani mend se me ndërdije nuk guxojmë të mahitemi, sepse ajo gjithnjë na kupton tekstualisht.

SI TA ZHDUKIM FRIKËN ME ANË TË AUTOSUGJESTIONIT ?

Autosugjestioni është proces ku individi vetvetes ia imponon një mendim, të caktuar.

Herbert Parkin, në doracakun e vet të shkëlqyeshëm mbi sugjestionin, e shënon ngjarjen interesante dhe humoristike me sa vijon: "Një banor i Nju Jorkut me aeroplan arrin në Çikago. Shikon orën (një orë më tepër në krahasim me kohën çikagase) dhe i thotë shokut të vet çikagas se ishte mesdita. Nikoqiri nga Çikagoja, duke harruar dallimin e kohës ndërmjet Nju Jorkut dhe qytetit të vet, Çikagos, njujorkasit i thotë se ishte shumë i uritur dhe se domosdo duhej të shkonte për të drekuar".

Autosugjestioni, në mënyrë të ngjashme, mund të përdoret në luftë kundër frikës dhe gjendjeve të tjera negative të mendjes. Një këngëtare e re ishte ftuar në audicion. Ishte gëzuar pa masë për rastin e ri që i ishte dhënë. Mirëpo, tri herë me radhë kishte dështuar nga frika. Edhe pse kishte zë tepër të mirë, pandërprerë i thoshte vetes: "Ndoshta nuk do t'u pëlqejë këndimi im. Do të bëj çmos, por me siguri nuk do të më pranojnë". Ndërdija e saj mishërohet me autosugjestionin negativ, e kupton atë si urdhër dhe shndërrohet në përjetim të drejtpërdrejtë. Mirëpo, megjithatë, këngëtarja problemin e vet e kishte zgjidhur me ndihmën e kësaj teknike:

Tri herë në ditë tërhiqej në dhomën e vet. Vendosej me komoditet në kolltuk. Qetësohej thellë dhe i mbyllte sytë. Pastaj e qetësonte mendjen, por edhe trupin. Palëvizshmëria fizike është e përshtatshme për pasivitetin mendor, me ç'rast mendjen e njeriut e fut nën ndikim më të plotë të sugjestionit. Kjo vajzë më tej pandërprerë përsëriste: "Jam e qetë, e drejtpeshuar, e sigurt. Zëri im është i bukur dhe stabil". Këto fjali, lehtas i përsëriste pesë deri në dhjetë herë. Tërë veprimin e kryente, siç u tha, tri herë në ditë, ndërsa një herë mu para se të binte në gjumë. Kah fundi i javës e ktheu sigurinë dhe vetëbesimin, kështu që në audicionin pasues, interpretimi i saj ishte fenomenal.

PËRSERITJA E AFTËSISË SË KUJTESËS

Një grua, 75-vjeçare, kishte shprehi t'i thoshte vetes: "Po e humb kujtesën". Sipas këshillës së një dashamiri, filloi të ushtronte i ashtuquajturin sugjestion të indukuar, gjegjësisht të përsëriste disa herë: "Kujtesa ime që nga dita e sotme dukshëm është përmirësuar. Në çdo çast dhe në çdo vend do të jem në gjendje të rikujtoj çdo gjë që më nevojitet. Përjetimet e reja do t'i kem të qarta dhe të përcaktuara, si dhe lehtë do t'i mbaj mend. Sa herë që do të provoj ta thërras të kujtuarit, ai do të lajmërohet në formë të rregullt e të patjetërsuar. Çdo ditë vërej përparim të dukshëm dhe së shpejti kujtesën do ta kem më të mirë se kurrë deri më tash". Pas tri javësh kujtesa dhe disponimi i saj ishin plotësisht të përtërirë.

SI TË TEJKALOHEN VETITË E KËQIJA TË KARAKTERIT ?

Shumë prej nesh në çastet kur jemi të ngacmuar ose kur jemi të padisponuar, vërejmë se kësofarë gjendjesh janë tejet të përshtatshme për autosugjestion. Po që se gjatë gjithë muajit fjalia vijuese vërtet përsëritet tri ose katër herë në ditë: në mëngjes, në drekë, para mbrëmjes, si dhe mu para fjetjes, arrihen rezultate mahnitëse: "Nga ky moment do të jem më i disponuar. Lumturia, kënaqësia dhe gëzimi po bëhen gjendje normale të mendjes sime. Nga dita në ditë, gjithnjë e më tepër ndjej mirëkuptim dhe dashuri ndaj të afërmve. Që nga ky çast do të jem i disponuar, ndërkaq njerëzit që më rrethojnë do të nxiten nga ky disponim imi".

FUQIA KONSTRUKTIVE DHE RRËNUESE E SUGJESTIONIT

Disa shembuj dhe vërejtje në lidhje me heterosugjestionin. Heterosugjestioni është sugjestion i ushtruar nga dikush tjetër. Fuqia e sugjestionit gjithmonë ka pasur rol të rëndësishëm anembanë botës, ndërsa në disa vise paraqet bazën e religjionit.Sugjestioni mund të përdoret për vendosjen e kontrollit dhe të mbikëqyrjes së vetvetes. Bile, madje edhe kontrollin e plotë të të gjithë atyre që nuk i njohin ligjet e mendjes së njeriut. Në formën e vet konstruktive, sugjestioni është mahnitës dhe jep rezultate të shkëlqyeshme. Në aspektin e tij negativ, ai paraqet formulën më rrënuese të mendjes së njeriut, e cila si pasojë ka mbarimin total, mjerimin, vuajtjen, sëmundjen dhe fatkeqësinë.

A E KENI PËRFITUAR NDONJËRIN PREJ KËTYRE SUGJESTIONEVE ?

Secili prej nesh, që nga fëmijëria më e hershme, kemi qenë ose jemi nën sulmin e sugjestioneve të shumta negative. Duke mos ditur si t'i qërojmë hesapet me to, më së shpeshti ato i pranojmë në heshtje. Ja disa prej sugjestione të tilla negative: "Nuk je i aftë për këtë! Ti kurrë nuk do të bëhesh njeri! Nuk guxon. Do të mbarosh! Nuk ke kurrfarë tiparesh! Nuk ke të drejtë! Nuk ka efekt! Nuk është e rëndësishme se çka di, por kë e njeh! Nuk ka efekt edhe ashtu për askë nuk ka rëndësi! Tashmë je shumë i plakur! Jeta është

gjithnjë e më e vështirë! Jeta është vuajtje e paskajshme! Dashuria është marrëzi e zbrazët! Tërhiqu, sepse kurrë nuk do të kesh sukses! Së shpejti do të mbetesh pa para! Ruaju, do ta fitosh ndonjë virus! Askujt nuk mund t'i zihet besë..."

Në këtë mënyrë përshtypjet e fituara gjatë fëmijërisë krijojnë shembuj të sjelljeve që më vonë na shkaktojnë mossuksese të shumta në jetën tonë personale e shoqërore. Mënyra e vetme për t'u shëruar nga këto është përdorimi i sugjestionit si metodë terapike, gjegjësisht si mjet për shkatërrimin e prangave verbale të kushtëzimit, si hapje e rrugëve të zhvillimit të shprehive pozitive.

SECILI ËSHTË I AFTË TA MPOSHTË SUGJESTIONIN NEGATIV

Në gazeta për çdo ditë paraqiten artikuj të shumtë që mbjellin frikë, shtrëngim, mërzi, shqetësim, si dhe kob. Po qe se i pranoni këto mendime mund t'ju shkatërrojnë çdo dëshirë të jetës. Mirëpo, të armatosur me njohuri të autosugjestionit krijimtar, konstruktiv, me lehtësi do të mund ta përballoni çdo rrezik.

Pandërprerë shqyrtojeni secilin sugjestion negativ që mund t'jua drejtojë ndonjëri nga të afërmit tuaj. Askush nuk duhet pranuar sugjestionin rrënues. Secili prej nesh gjatë fëmijërisë dhe gjatë rinisë mjaft ka pasur këso qëndrimesh. Nëse e shikoni të kaluarën tuaj, atëherë do ta keni të qartë se prindërit, dashamirët, arsimtarët dhe kolegët tuaj me të gjitha forcat janë përpjekur që me sukses ta zhvillojnë betejën e futjes nën ndikim të sugjestioneve negative. Mjafton që së paku vetëm një çast të thelloheni në ato që ju kanë thënë në mënyrë që ta kuptoni thelbin e tyre. Duke ju frikësuar, ata kanë për qëllim që t'ju mbajnë nën kontrollin e tyre.

SI MUND TA MBYSË NJERIUN SUGJESTIONI ?

Ja një shembull: "Kushëriri im, gjatë qëndrimit të tij në Indi, Vizitoi një njeri që merrej me parashikime telepatike. Ai, duke shikuar në sferën e qelqit, ia zbuloi një sëmundje të zemrës dhe ia parashikoi vdekjen gjatë kohës sa do të qëndrojë hëna e re e ardhshme. Kushëriri u kthye në shtëpi dhe të gjithëve në familje u tregoi për këtë parashikim, madje e kishte shkruar edhe testamentin. Sugjestioni i fuqishëm ia pushtoi ndërdijen, sepse ai iu dorëzua atij. Në besim mu rrëfye se ky parashikues posedonte aftësi mbinatyrore, gjë që njerëzve nga largësia mund t'u bënte ndonjë të mirë a ndonjë të ligë.Kushëriri vdiq ashtu siç i qe paralajmëruar, duke mos ditur se ai vetvetes ia kishte shkaktuar vdekjen. Besoj se secili prej nesh mund të rrëfejë diç të ngjashme e të marrë për ata që besojnë në besime të kota. Të shikojmë se çka ka ndodhur në të vërtetë, por në dritën e njohurive të fituara për mënyrën e të vepruarit të ndërdijes. Pra, ndërdija pa kurrfarë rezerve e pranon secilin besim që ia përcjell pjesa e vetëdijshme e mendjes dhe menjëherë vepron në pajtim me të. Kushëriri, kur e vizitoi parashikuesin, ishte njeri i lumtur, i shëndoshë, i lëvizshëm dhe i fortë. Ky, ndërkaq, në mendje ia futi një sugjestion tepër negativ të cilin plotësisht e pranoi. Kushëririn e kaploi tmerri. Në mendjen e tij pandërprerë e bartte vdekjen e vet të paralajmëruar. Të gjithëve u rrëfente se çka i kishte ngjarë dhe se përgatitej për fund. Aktiviteti kryesor, pra, është zhvilluar në mendjen e tij, kështu që shkaku i vdekjes së tij ishte pikërisht të menduarit e tij ose thënë më mirë përmbajtja e mendimeve të tij. Duke u frikësuar nga vdekja dhe duke pritur atë, e shkatërroi trupin e vet.
Parashikuesi, që ia kishte paralajmëruar vdekjen nuk posedon kurrfarë fuqie të mrekullueshme dhe se për këtë është i barabartë me secilin gur dhe me secilën bimë në fushë. Sugjestioni i tij vetë më vete nuk është në gjendje të shkaktojë atë që ia sugjeron. Po t'i njihte kushëriri im ligjet e mendjes së njeriut, ka mundur ta hedhë poshtë plotësisht atë sugjestion negativ, ashtu që fjalëve të parashikuesit nuk do t'u jepte kurrfarë rëndësie. Sepse, siç është e njohur, qenia e njeriut udhëhiqet vetëm nga mendimet dhe nga ndjenjat e veta të lindura. Po të kishte vepruar drejt, parashikimi, si ndonjë shigjetë e brishtë, do të thyej në muret e mendjes së tij, duke mos i shkaktuar kurrfarë dëmi.

Nga kjo shihet qartë se sugjestionet që na i ofrojnë të tjerët mund të kenë fuqi ndaj nesh vetëm nëse i pranojmë ato si tonat. Auto - sugjestioni, në të vërtetë, e ka fuqinë e vet vepruese. Porse, nevojitet pëlqimi ynë mendor, atëherë sugjestioni bëhet pjesë përbërëse e procesit tonë të të menduarit dhe fillon të ndikojë te ne. Duhet pasur ndërmend se secili njeri është në gjendje ta gjejë zgjidhjen. Prandaj, zgjidheni jetën! Zgjidheni dashurinë! Zgjidheni shëndetin!

FUQIA E PREMISËS SË PARAMENDUAR

Mendja e njeriut punon sipas principit të silogjizmit. Kjo do të thotë se çdo përfundim tek i cili arrin ndërdija është i caktuar vetëm dhe në veçanti me anë të premisës, të cilën vetëdija më herët e paramendon si të vërtetë. Po qe se me të vërtetë premisa është reale, përfundimi gjithashtu do të jetë i vërtetë, siç shihet nga shembulli vijues:
Çdo veti e mirë meriton lëvdatë.
Dashamirësia është virtyt.
Pra, dashamirësia meriton lëvdatë.
Ja edhe një shembull:
Të gjitha veprat që bëhen nga duart e njeriut ndryshohen dhe zhduken.
Piramidat egjiptase janë vepra të duarve të njeriut.
Pra, ato do të pësojnë ndryshime dhe do të zhduken.
Gjykimi i parë është i përgjithshëm dhe nga ai, nëse është i drejtë, doemos rrjedh edhe përfundimi i drejtë.
Një profesor, i cili qe i pranishëm në disa ligjërata të mia, të mbajtura në maj të vitit 1962, në Nju Jork, njëherë më kishte thënë:"Çdo gjë në jetë më vajti mbrapsht: e humba shëndetin, i humba paratë dhe shokët. Çdo gjë që unë prek, shkon në drejtim të gabuar"
E këshillove ta formojë premisën e përgjithshme adekuate nga e cila do të udhëhiqet me të menduarit e vet dhe i shpjegova se mençuria e paskajshme e ndërdijes paraqet udhërrëfyesin shpirtëror, mendor dhe material të secilit njeri. Pas kësaj, ndërdija e tij qe në gjendje ta udhëzojë aty për aty kah vendimet dhe kah veprimet e mençura, ta shërojë atë dhe t\'i sjellë qetësi shpirtit të tij.
Profesori e paramendoi premisën e përgjithshme si pasqyrë gjithëpërmbledhëse të mënyrës

së dëshiruar të jetës:
"Mençuria e paskajshme më udhëheq dhe më drejton. Posedoj shëndet të përsosur. Trupi dhe mendja më sillen në pajtim me ligjin e harmonisë universale. Kënaqem nga bukuria, nga mjaftueshmëria, nga dashuria dhe nga qetësia. Me jetën time të përgjithshme komandon principi i veprimit të drejtë. Premisën e përgjithshme e kam të bazuar në të vërtetat e amshueshme. E di, e ndjej dhe besoj se ndërdija ime reagon në përputhje me natyrën e të menduarit tim të vetëdijshëm".

Pas një kohe të caktuar nga profesori mora një letër me këtë përmbajtje:
"Të gjitha ato fjali, shumë herë në ditë i përsëritja lehtë, në heshtje dhe me dashuri, duke ditur se më depërtonin thellë në ndërdije, i bindur se do të japin rezultatin e dëshiruar. Ju jam tepër mirënjohës që ma kushtuat kohën tuaj dhe do të doja të shtoj se jeta ime, nga të gjitha aspektet, me hapa të mëdhenj ecën përpara. Patëm sukses!"

NDËRDIJA ASNJËHERË NUK KUNDËRVIHET.

Duhet pasur ndërmend se ndërdija disponon me dije të pakufizuar, si dhe i di përgjigjet e të gjitha pyetjeve të mundshme. Megjithatë, asnjëherë nuk kundërvihet, nuk shtjellohet, nuk thotë:"Nuk guxon të mendosh në atë mënyrë". Po qese, për shembull, i përcillni mendimet siç janë:"Nuk jam në gjendje ta beje këtë. Jam shumë i moshuar. Nuk mund ta plotësoj obligimin e dhënë. Kam lindur në kohë të gabuar. Nuk i njoh njerëzit e vërtetë", ajo gjithnjë do të reagojë drejtpërdrejt në pajtim me përmbajtjen e tyre dhe kurrsesi ndryshe.Falë kësaj, ju vetes ia ndaloni lumturinë dhe mirëqenien si dhe e sillni shtrëngimin, varfërinë dhe mungesën e çfarëdolloji.
Po qe se në vetëdije krijoni pengesa, vështirësi a mendime negative, e gjykoni ndërdijen tuaj që diturinë e pakufishme që posedon ta përdorë për qëllime negative. Në të vërtetë, jeni të mendimit se ndërdija juaj nuk është e aftë t'i zgjidhë preokupimet tuaja. Në këtë mënyrë ju futeni në shtrëngim mendor dhe emotiv, të cilin e përcjell sëmundja trupore dhe

prirja për çrregullime nervore.
Me qëllim të realizimit të dëshirës dhe të tejkalimit të mungueshmërisë do të duhej thënë me guxim për çdo ditë:"Mençuria e pakufishme që e ka lindur dëshirën më ofron plan të përkryer për realizimin e kësaj dëshire. Jam i vetëdijshëm se urtësia e brendshme dhe synimet e mia do të materializohen me botën e jashtme. Më kaplojnë: qetësia, ekuilibri dhe harmonia".
Nëse thuani: "S'ka rrugëdalje; jam i humbur; dilema nuk ka zgjidhje; jam i ndaluar dhe i shtrënguar", me siguri do të mungojë çfarëdo përgjigje nga ndërdija. Po dëshiruat që ndërdija të punojë për ju, bëjani kërkesën e vërtetë - bashkëpunimi nuk do të mungojë. Ndërdija gjithnjë është në shërbim tuajin. Ajo mbikëqyr punën e zemrës suaj, ritmin e frymëmarrjes; shëron vendprerjen e gishtit; është e drejtuar kah jeta dhe gjithmonë kujdeset për ju; megjithëse edhe vetë posedon mendjen e vet; ndërdija pa lënë asgjë anash i pranon planet tuaja të të menduarit.
Ndërdija do të përgjigjet sa herë që gjurmoni zgjidhjen e problemeve, por njëkohësisht ajo pret prej jush që në vetëdije të formoni gjykime të drejta primare. Kini ndërmend se ndërdija GJITHMONË ka përgjigje. Mirëpo, nëse thuani:"Nuk besoj të ketë rrugëdalje; jam i habitur pse vazhdimisht më largohet përgjigjja", ju eliminoni forcën e lutjes suaj, gjegjësisht forcën e ndërdijes suaj.Prandaj, qetësojeni shpirtin! Lëshohuni në qetësi të thellë dhe me vendosmëri më vete thuani:"Ndërdija ka përgjigje dhe pikërisht në këtë çast ajo ma ofron atë. Jam mirënjohës, sepse mençuria e paskajshme e ndërdijes e njeh vetë esencën e gjërave. Jam më se i bindur se mendimet i kam të drejta dhe se me vendosmëri e liroj fuqinë e mrekullueshme të ndërdijes".

PËRMBAJTJA E QËNDRIMEVE KRYESORE

-Po menduat mirë, e mira do t'ju pasojë, po menduat keq, e keqja, gjithashtu, do t'ju pasojë. Njeriu është i tillë si mendon.

-Ndërdija nuk është në gjendje të kundërshtojë, por pranon çdo gjë që ia përcjell vetëdija. Kurrë mos thuani: "Nuk kam para për diçka të tillë\", madje edhe nëse kjo është e vërtetë. Zgjidheni mendimin më të mirë:"Do ta blej këtë gjë. Në mendje ajo është bërë imja".

-Secili njeri disponon mundësi të zgjidhjes. Përcaktohuni për shëndet dhe lumturi. Mund ta zgjidhni dashamirësinë ose vagabondizmin ndaj të afërmve. Përcaktohuni për

bashkëpunim, për gëzim, për sjellje miqësore dhe do të vëreni reagim të pranueshëm nga të gjithë që i keni pranë vetes. Kjo është mënyra më e mirë për t'u zhvilluar personaliteti pozitiv.

-Vetëdija është "roja e portës". Detyra kryesore e saj është pengimi i depërtimit të përshtypjeve të rrejshme në ndërdije. Përcaktohuni dhe besoni në mundësitë e ndodhive pozitive. Fuqia më e madhe e njeriut është aftësia për zgjidhje. Zgjidheni lumturinë dhe begatinë!

-Deklarimet dhe sugjestionet e të tjerëve nuk kanë fuqi që t'ju shkaktojnë dhembje. E vetmja forcë që mund t'ju lëndojë është mendja juaj e ndërlikuar - autosugjestioni. Refuzojini mendimet e të tjerëve, ndërsa pranojini vetëm e vetëm sugjestionet tuaja pozitive!

-Kini kujdes se ç'flitin. Përndryshe do të jeni të detyruar të jepni llogari për secilën fjalë. Asnjëherë mos thuani:"Do të mbaroj; do ta humb punën; nuk jam në gjendje ta paguaj qiranë e banesës". Ndërdija nuk di ç'është mahia, sepse çdo mendim ajo e kupton me seriozitet, duke u përpjekur me tërë fuqinë që ta shndërrojë në vepër.

-Mendja juaj nuk është e ligë. Asnjë fuqi natyrore vetvetiu nuk është keqbërëse, por ajo sillet në përputhje me mënyrën se si e shfrytëzoni. Përdoreni mendjen tuaj si forcë shëruese, si frymëzim dhe si shkak për lumturinë e të afërmve tuaj.

-Kurrë mos thuani: "Nuk jam në gjendje ta bëj këtë". Largojeni frikën me ndihmën e kësaj fjalie:"Me forcën e ndërdijes sime jam në gjendje të bëj çdo gjë në botë".

-Filloni të mendoni nga aspekti i së vërtetave të amshueshme dhe nga ai i principeve jetësore. Harrojeni frikën, mosdijen dhe besimet e kota! Mos i lini të tjerët të mendojnë për ju! Vetë zgjidhini mendimet tuaja - vetë vendosni!

-Çdo njeri është kapiten i shpirtit dhe zot i fatit të vet. Mos harroni, ju posedoni mundësi të zgjidhjes. Prandaj, zgjidheni jetën, dashurinë, shëndetin, lumturinë!

-Çdo send që vetëdija e paramendon ose e beson si të vërtetë, ndërdija atë do ta përvetësojë e do ta shndërrojë në vepër. Besoni në fat të mirë, në veprim të drejtë dhe në çudinë e quajtur jetë!

FUQIA ÇUDIBËRËSE E NDËRDIJES

Fuqia e ndërdijes nuk ka kufi.Ajo na frymëzon,na drejton ,na i zbulon emrat,pamjet dhe faktet e deponuara në memorie.Ndërdija ia dha shenjën e fillimit të punës së zemrës të secilit prej nesh;me kujdes e mbikëqyrë qarkullimin e gjakut në organizëm;e rregullon trejtjen dhe funksionet tjera trupore.Kur hamë bukë,ndërdija e transformon atë në inde,në muskuj,në eshtra e në gjak.Ky proces e tjekalon mandje edhe mençurinë e njerëzve më të dijshëm.Pra, ndërdija i kontrollon të gjitha proceset vitale e funksionale të trupit,si dhe i di përgjigjet e të gjitha problemeve.

Ndërdija asnjëherë nuk fle.Ajo kurrë nuk pushon – gjithnjë është në punë.Fuqinë e mrekullueshme të ndërdijës mund ta zbuloni në mënyrë krejtësisht të thejshtë;mjafton që mu para se të bini në gjumë të mendoni ndonjë dëshirë.Shpejt do të zbuloni se fuqitë në brendi të mendjes suaj janë liruar dhe janë nisur drejt realizimit të rezultatit të kërkuar.Pra,te secili prej nesh gjendet burimi i një force e i një mençurie të madhe,gjendet fuqia që e vë në lëvizje botën,që i drejton planete dhe që për çdo ditë sjell rilindjen e diellit.

Ndërdija është burimi i idealeve,i synimeve dhe i veprave njerëzore.Nepërmjet saj Shekspiri i njohu të vërtetat e mëdha,të fshehura me shekuj nga lloji njerëzor.Nga të nxiturit e ndërdijes së tij, skuplptori i madhë grek,Fidija,gurin dhe bronzën i shëndërronte në bukuri,në simetri dhe në proporcion.Ndërdija,piktorit italian,Rafaelit ia mundësoi që t'i pikturojë madonat,ndërsa, Ludvig Van Betovenit – që t'i komponojë simfonitë e veta.

Në vitin 1955,në Univerzitetin Joga,në Rishikish të Indisë,pata mbajtur disa ligjerata.Me atë rast bisedova me njërin nga dëgjuesit e mi,përnderyshe mjek nga Bombaji.Ai më pati treguar për dr. Xhejms Esdejlin,mjek skotlandez,i cili kishte punuar në Bengal qysh para se të shpikej eteri dhe cilado metodë tjetër bashkëkohore e anestezionit.Kah mesi i shekullit të kaluar,ndërmjet vitetve 1843-1846, dr.Esdeliji kishte kryer mbi 400 operacione të rënda të të gjitha llojeve,siç janë;amputimet, eleminimet e tumorëve malinjë dhe baninjë, operime

të syrit,të fytit.... Gjatë kësaj,ai shërbehej ekskluzivisht me anestezion mendor.Dëgjuesi im më pat thënë se vdekshmëria pas operacioneve të dr. Esdejlit ishte jashtëzakonisht e ulët (jo më shumë se 2 apo 3 %).
Pacientët fare nuk ndjenin dhimbje,ndërsa nuk është regjistruar asnjë rast i vdekjes gjatë operacionit. Dr. Esdejli ndërdijes së pacientëve të hipnotizuar u dërgonte sugjestione se ai ata nuk do të përjetojnë kurrfarrë infektimesh dhe se operacioni do të kalojë si është më mirë.Duhet pasur ndërmend se kjo ka ndodhur para kohës së Lui Pasterit,të Xhozef Listerit dhe të shkencëtarëve të tjerë të cilët e kanë zbuluar prejardhjen baktrriologjike të sëmundjes,si dhe instrumentet e pasterilizuara si shkaktarë të ifektimeve.

Mjeku nga Bombaji shtoi se vdekshmëria e ulët dhe mosinfektimet,pa dyshim,ishin rezultat i sugjestioneve që dr.Esdejli u drejtonte pacientëve të vet,respektivisht ndërdijës së tyre.Kyptohet se pacientët silleshin në pajtim të plotë me sugjestionet e tij.
Është e qartë se mjeku i vetmuar,qysh para një shekulli e gjysëm,pati zbuluar fuqinë e mrekullueshme dhe çudibërëse të ndërdijes.Ky fakt a nuk zgjon te secili prej nesh respekt të dalluar?

T'i kujtojmë fuqitë transcendetale të pjesës së ndrëdijshme të mendjes të secilit prej nesh. Ta kujtojmë aftësinë e saj të të vërejturit jashtëndjenjësor,siç është;parashikueshmëria,pavarshmëria e saj nga kah dhe nga e ka vendi, aftësia e saj për ta zhdukur dhembjen dhe vuajtjen ose për të ofruar përgjigje në secilën pyetje dhe në zgjidhje të secilit problem. Faktet e cekura tregojnë se te secili pej nesh ekziston fuqia – inteligjenca e cila dukshëm e tjekalon mendjen tonë të ngushtë.Përjetimet e përshkruara na shtyjnë që me buzëqeshje të fitojmë besimin në fuqinë çudibërëse të ndërdijes sonë.

NDËRDIJA ËSHTË LIBËR I JETËS

Pa marrë parasysh natyrën e mendimeve,të besimeve,të qëndrimeve,të teorive a të dogmave që i regjistroni,i gdhendni a i futni në ndërdije, ato gjithnjë do t'i përjetoni si form objektive të të shprehurit të kushteve reale,të rasteve a të ngjarjeve të vërteta.Çdo gjë që njeriu e fut – e shënon në vete do ta shijojë si diçka të jashtme.Secili prej nesh ka dy anë jetësore;objektive dhe subjektiven,të dukshmen dhe të padukshmën,mendimin dhe formën e jashtme të tij.

Truri,si organ i pjesës së vetëdijshme të mendjes,e pranon mendimin që merret me të menduar. Pasi që pjesa e vetëdijshme ose pjesa objktive e mendjes plotësisht ta ketë përvetësuar mendimin,e përcjell atë në pleksunin solar – në gërshetimin nervor,që ndryshe quhet edhe si zemër e shpirtit të njeriut dhe merr formën e vet trupore e shndërrohet në përjetim – bëhet pjesë e përvojës.

Siç u tha edhe më herët,ndërdija nuk është në gjendje ta kundërshtojë pjesën e vetëdijshme të mendjes,por vepron ekskluzivisht në bazë të urdhërave të pranuara.Pra,aktgjykimi që e bie vetëdija, është gjithnjë i prerë.Prandaj,secili prej nesh në çdo moment e shkruan librin e jetës së vet. "Njeriu është i tillë si mendon",- ka thënë eseisti amerikan,Ralf Valdo Emerson.

PËRMBAJTJA E FUTUR NË NDËRDIJE DOEMOS MERR FORMË TË JASHTME PARAQITËSE

Viliam Xhejms,baba i psikologjisë amerikane,ka thënë se fuqia e aftë për ta lëkundur është në ndërdijen e secilit prej nesh.Me fjalë të tjera,ndërdija është e vetaftësuar me inteligjencë të paskajshme dhe mençuri të pakufishme.Pi nga burimet e fshehura dhe quhet ligj i jetës.Mu për këtë, ndërdija është i aftë të bëjë çdo gjë – ta lëvizë tokën dhe qiellin,në mënyrë që t'i kryejë urdhërat e pranuara nga vetëdija.Andaj,duhet pasur kujdes që këta urdhëra,këto përjetime të jenë gjithnjë të drejta dhe konstruktive.

Anemban në botë është përhapur mjerimi dhe kaosi,sepse njerëzit thjesht nuk e kuptojnë varshmërinë reciproke ndërmjet vetëdijes dhe ndërdijes së vet. Vetëm nëse arrrijnë që të dy principet të veprojnë bashakrisht në harmoni reciproke,në pajtushmëri dhe në paqe do të kënaqemi me shëndet,me lumturi dhe me qetësi.Aty ku vetëdija dhe ndërdija veprojnë në përputhshmmëri dhe në të njëjtën kohë,nuk ka sëmundje e as mospajtime.

Varri i Hermesit është hapur me pritje të madhe,sepse ekzistonte përshtypja se në të hjendet fshetësia e të gjitha kohëve.Kjo fshehtësi tingëllon: **SI ËSHTË BRENDA ASHTU ËSHTË EDHE JASHTË;SI ËSHTË LARTË,ASHTU ËSHTË EDHE POSHTË.**

Me fjalë të tjera,çdo gjë është futur në ndërdije,të shprehurit e vet e gjen në ekranin e hapësirës së lirë.Këtë të vërtetë e predikojnë; Mojsiu,Isaia,Jezusi,Buda,Zaratustra,Lao-Ceu dhe të gjithë mendimtarët tjerë të arsimuar gjatë historisë njerëzore.Çdo gjë që subjektivisht e ndjeni si të vërtetë do ta gjejë të shprehurit e vet si përvojë,si veti a si ndodhi.Lëvizja dhe ndjenja domosdo duhet të jenë në baras - peshë afatgjate,si në qiell (gjegjësisht në mendjen e njeriut),ashtu edhe në tokë (në trup dhe në mjedisin e tij). Kështu tingëllon ligji kryesor i jetës.

Në natyrën e tërësishme hasim ligjin e aksionit dhe të reaksionit,të lëvizjes e të pushimit.Vetëm me baraspeshën e këtyre dy gjërave abstrakte mund të vijë deri te përputhshmëria dhe ekuilibri i përgjithshëm.Njeriu duhet të lejojë dhe të mundësojë të zhvilluarit ritmik dhe harmonik të këtij libri përgjatë vetëdijes dhe trupit të tij.Impulsi fillestar doemos duhet të jetë i barabartë me rezultatin e fituar.Përshtypja dhe të shprehurit e saj doemos duhet të përputhen.

Mendimet negative krijojnë ndjenja të dëmshme,të cilat doemos duhet gjetur të shprehurit e vet të jashtëm.Prandaj lajmërohen vështirësitë e zemrës,tensioni i lartë,i thati në organet e tretjes,të mbufaturit etj.

Ç'mendoni për vetveten në këtë moment? Secila thërmi e qenies suaj e shpreh këtë mendim.Shëndeti trupor,gjendja materiale,dashamirët, pozita shoqërore – në mënyrë të përkryer shprehin ideenë që kemi për vetveten.Mu nga kjo vërehet rëndësia e çdo gjëje që është futur në ndërdije dhe që vjen në shprehje në të gjitha fazat e jetës së njeriut.

Duke i përmbajtur mendimet negative,vetvetes i shkaktojmë dëm,madje edhe dhimbje.Vallë,sa herë e keni lënduar veten duke u hidhëruar, duke u frikësuar,duke lejuar që t'ju mposhtë xhelozia a dëshira për hakmarrje? Këto janë helme që ndotin ndërdijen. Askush nuk ka lindur i ushqyer me qëndrime negative.Prandaj,ndërdijen tuaj ushqejeni me mendime gjallëruaese,atëherë do t'i evitoni të gjitha format negative të futura në te.Nëse do të jeni këmbëngulës,do t'ju shkojë për dore ta zhvendosni tërë trashigiminë negative.

NDËRDIJA SHËRON SËMUNDJEN E MALINJË TË LËKURËS

Shërimi i vetvetes është gjithnjë provë më bindëse e fuqisë shëruese të ndërdijes.Para afro 40 vjetësh me shkoi për dore që me anë të lutjes së pandërprerë të lirohem nga sëmundja malinjë kanceroze.Terapia medicinale nuk pati sukses në ndalimin e përparimit të sëmundjes,e cila gjithnjë e më tepër merrte turr.Iu drejtova desë.Prifti i talentuar me njohuri të thellë të psikologjisë ma shpjegoi domethënien e fshehur të Psalmit nr.139,i cili,veç tjerash thotë:"Ende të patrajtuar më panë sytë e tu,në librin tënd ishin të shkuara të gjitha ditët:ishin të njehura megjithëse asnjë s'ishte ende prej tyre".Me kishte thënë se shprehja "libër" në realitet është ndërdija ime,e cila ka dhënë formën dhe i ka dredhuar në kallëp të gjitha organet e mia vetëm e vetëm nga një qelizë e padukshme. Më pati theksuar se ndërdija,në po atë masë që është krijues i trupit tim,të njëjtin munsd ta përtërijë e ta shërojë,pasi që ajo tashmë posedon formën e përsosur ose formën për veprim të tillë.

Prifti pastaj ma tregoi orën e vet duke më thënë:" Këtë send dikush e ka punuar.Së pari,ortari e ka krijuar idenë në mendjen e vet dhe vetëm pas kësaj ora është bërë pjesë e së vërtetës objektive.Po qe se prishet,ai,meqeë vetë e ka shpikur,lehtë do ta riparojë.Pastaj më kujtoi se ndërdija,si krijuese e trupit tim,vepron plotësisht sikurse ortari dhe se është në gjendje ta shërojë,ta përtërijë dhe t'u japë kahjen e duhur të gjitha fuksioneve jetësore dhe proceseve ne brendi të trupit tim.Mirëpo,edhe unë duhet t'i jepja urdhërin gjegjës:ta nxitja duke ia drejtuar idenënë për shëndet të përkryer.Ky do të ishte shkaku,ndërsa shërimi im do të jetë rezultat.

Lutesha në mënyrën shumë të thjeshtë,si vijon:"Trupi im dhe të gjitha organet janë vepër e mençurisë,së paskajshme të ndërdijes sime,e cila di se si të më shërojë.I ka krijuar indet,muskujt dhe eshtrat e trupit tim.Tash i rreket transformimit të secilit atom të qenies,të cilin,siç e ndjej,do të ma sjell.Është vepër e mrekullushme e inteligjencës krijuese në vetë mua."

Lutesha me zë(dy ose tri herë në ditë,nga pesë minuta).Pas më shumë se tre muajsh,lëkura ime përsëri ishte në gjendje të përkryer.Siç shihet,ndërdijes ia thosha vetëm formulat jetësore të tërësisë,të bukurisë dhe të përsoshmërisë,të cilat ia zinin vendin mendimeve dhe formulave negative (të vendosur thellë në ndërdijen time) dhe shkaktarëve të të gjitha kokëçarjve të mia.Çdo gjë që paraqiten në trup doemos së pari

duhet të paraqitet në mendje.Andaj,po qe se e kaploni mendjen me mendime pozitive do të sillni ndryshime të ngjashme në trup.Kjo është baza e çdo shërimi....
"Të mrekullueshme janë veprat e tua,po,shpirti im mirë e di!"(Psalmi,139:14).

NDËRDIJA I MBIKËQYRË TË GJITHA FUNKSIONET TRUPORE

Derisa flini ose derisa jeni duke i kryer punët tuaja të zakonshme e të përditshme,vetëdija juaj e palodhshme,këmbëngulëse dhe përherë e pranishme i kontrollon të gjitha funksionet vitale të trupit,duke mos llogaritur këtu edhe ndihmën e pjesës së vetëdijshme të mendjes. Kur jeni duke fjetur,për shembull, zemra edhe më tutje ju rrahë në mënyrën ritmike,mushkritënuk ndalen së punuari,si dhe procesi i frymë - marrjes zhvillohet njësoj sikurse kur jemi të zgjuar.Ndërdija mbikëqyr dhe sekretimin e gjëndrave të ndryshme të trupit,si dhe aktivitetet tjera jo të dukshme të trupit tuaj.Qimet në fytyrë dhe në kokë rriten pa marrë parashysh a jeni të zgjuar apo duke fjetur.

Shkencëtarët pohojnë se lëkura dukshëm më tepër djersitet kur njeriu është duke fjetur se sa kur ai është i zgjuar.sytë,veshët dhe shqisat tjera janë aktive edhe gjatë fjetjes.Është e njohur se,për shembull,shumë shkencëtarë kanë arritur deri te zbulimet e zgjidhjeve të problemeve të ndryshme pikërisht në gjumë.

Vetëdija shpesh me frikësime,me mërzi,me shqetësime dhe me depresione të veta e pengon ritmin normal të zemrës,të mushkërive,të stomakut dhe të zorrëve.Shembujt e cekur të të menduarit pengojnë funksionimin e rregullt të ndërdijes.Po qe se jeni nxjerrë nga baraspesha shpirtërore, medikamenti më i mirë është të relaksuarit dhe ndërprerja e volantit të proceseve mendore negative.

Drejtohuni ndërdijes suaj dhe urdhërojnei për ta marrë kontrollin,duke sjellë paqe,rregull dhe qetësi shpirtërore.Po qe se veproni në këtë mënyrë do të vëreni se të gjitha funksionet tuaja trupore do të jenë përsëri normale. Kini kujdes që ndërdijes t'i drejtohuni me auteritet dhe në mënyrën bindëse,sepse vetëm në atë rast do të veprojë sipas urdhrave tuaja.

Ndërdija me çdo kusht përpiqet t'ju ruajë jetën dhe t'ju përtërijë shëndetin.Ju shtyn të ndjeni dashuri ndaj fëmijëve tuaj,gjë që, gjithashtu, paraqet dëshirën instiktive për ruajtjen e jetës së t ërësishmë. Të paramendojmë se rastësisht keni ngrënë ushqim të prishur. Ndërdija do t'ju shtyjë që ta villni.Po qe se pa dashur helmohemi,ndërdija do të përkujdeset që ta bëjë atë të padëmshëm.Po qe se plotësisht u dorëzoheni fuqive të saj çudibërëse,do të kënaqeni me shëndet të përsosur.

SI TA NXITNI NDËRDIJEN QË TË PUNOJË PËR JU?

Së pari duhet kuptuar se ndërdija punon pa pra.Ajo është aktive gjatë gjithë ditës,pa marrë parasysh se njeriu a është aktiv apo është duke pushuar.Ndërdija është ndërtues i trupit të njeriut,por ai nuk është në gjendje të vërejë a të ndjejë këtë proces të brendshëm. Secili prej nesh vendos lidhje vetë me vedtëdijen e vet,prandaj edhe është e rëndësishme që vetëdija të punësohet me mendime pozitive,t'i jepet kahje për dashuri, për realitete,për drejtësi dhe për mirëqenie.Pa mëdyshje, kushtojoini kujdes të duhur vetëdijes suaj,duke psur ndërmend faktin se ndërdija juaj vepron vetëm e vetëm në pajtim me mënyrën e të menduarit tuaj,respektivisht përdoreni pjesën e vetëdijshme të mendjes suaj!

Mbani mend se sikurse uji që merr formën e gypit nepër të cilën rrjedh,ashtu edhe principi jetësor në brendinë tuaj lëviz në pajtim me natyrën e mendimeve tuaja.Llogartiteni ndërdijen tuaj si mençuri të gjallë,si mikun më të mirë që e keni! Në mënyrë të paluhatshme besoni se ndërdija juaj pandërprerë është aktive te ju,se ju sjell gëzim, frymëzim,përparim.Po vepruat kështu,do të fitoni reaksionin e dëshiruar.ju është dhënë vetëm ajo se çka besoni.

PRINCIPI SHËRUES I NDËRDIJES PËRTËRIN NERVIN E SHKATËRRUAR TË SYRIT.

Rasti i njohur i zonjës Bire(i regjistruar në arkivin e spitalit në Lurd të Francës) historikisht është vërtetuar dhe llogaritet plotësisht si autentik.Zonja Bire ka qenë e verbër.Mjekët patën konstatuar atrofinë qindpërqindëshe të nervit të syrit.U drejtua për në Lurd(vendi i njohur ei shenjtë), duke gjurmuar pas çfarëdo shprese,e cila siç kishte deklaruar vetë,mu këtu përjetoi shërim të mrekullueshëm.Rut Kranston (merrej me hulumtimin e rasteve të ngjashme në Lurd dhe për te shkruante në revista të ndryshme) duke cekur zonjën Bire,në vitin 1955 shkruan: "Në Lurd në mënyrë të pabesueshme e ktheu të parët.Përsëri shihte në mënyrë të përsosur edhe pse,siç pohonin shikimet e shumta mjekësore,të gjitha nervat e syve i kishte plotësisht të pajetë e të pavlerë. Vetëm pas një muaji iu kthye mekanizmi pamor në gjendje normale.Deri atëherë,së paku në bazë të asaj që kishin konstatuar ekspertët e mjekësisë,ajo shihte "me sy të vdekur".Disa herë kam qenë për vizit në Lurd.Isha dëshmitar i një numri të madh shërimesh të ngjashme.Pa kurrfarë dyshimi,rreth kësaj çështjeje do të flasim në kapitullin vijues që,në vende të tilla të shenjta të krishterizmit a jo të krishterizmit,në mbarë botën,në të vërtetë kohë pas kohe vjen deri te disa sherime "të pashpjeguara"

Zonjën Bire me siguri nuk e shëroi kurrfarë uji i bekuar i tempullit,por ndërdija e saj që në mënyrë të drejtë reagoi ndaj besimit të saj.Principi shërues i vendosur në ndërdijen e saj i është përgjigjur natyrës së mendimeve të saja.Të besuarit,siç është e njohur,paraqet mendimin që ka arritur në ndërdije,ku është pranuar se e vërtetë absolute.Më tej mendimi i pranuar kryhet automatikisht.Zonja Bire,sipas të gjitha gjasave,në këtë vend të shenjtë të krishterizmit kishte ardhur e shtyrë nga besimi dhe nga një shpresë shumë e fortë, thellë e bindur se do të shërohet.Ndërdija e saj reagoi mu në pajtim me këtë dhe liroi fuqitë e veta shëruese,gjithnjë të pranishme.Ndërdija,si krijuese e syrit, me siguri është në gjendje që përsëri ta jetësojë nervin e vdekur të syrit.Çdo gjë që është krijuar njëherë,principi krijues është në gjendje ta rikrijojë.Secilit nga ne i ndodh vetëm ajo se çka beson.

SI T'I PËRCILLET NDËRDIJES IDEJA PËR SHËNDET TË PËRKRYER?

Prifti protestant,të cilin e njoha në Johanesburg,ma përshkroi metoda e tij të bartjes së idesë për shëndeti e përkryer të ndërdijes së vet.Dergjej nga kanceri i mushkërive.Ja përshkrimi i shkurtë i teknikës së tij.“ Disa herë në ditë relaksohesha me shpirt dhe me trup. Relaksimin e trupit e arrija me ndihmën e fjalëve,si 'I liroj shputat e këmbëve,nyjat e këmbëve,shpatullat këmbëve,muskujt e barkut,zemrën dhe mushkëritë,kokën,e liroj tërë qenien time'.Pas pesë minutash do të kotem dhe do t'i shqiptoj këto fjali:“Përsoshmëria e Zotit shprehet nga unë.Ideja për shëndet të përkryer më depërton në ndërdije.Atë pamje që Zoti e ka për mua është figurë e qenies së përsosur dhe se ndërdija ime përsëri e formon trupin tim në pajtim me këtë pamje që gjendet në mendjen e Zotit“. Prifti ka përjetuar shërim të plotë.përvoja e tij është shembull i

mënyrës së lehtë dhe të thjeshtë e përcjelljes së idesë për shëndet të përkryer të ndërdijes së vet.

Fantazimi,që është nën kontrollin e plotë,paraqet edhe një mënyrë të futjes së idesë së shëndetit në ndërdije.Njeriut të sëmurë nga paraliza funksionale i udhëzova që ta paramendonte veten se si sillet rreth zyrës së vet,e prek tavolinën e punës,përgjigjet në thirrjet telefonike dhe i kryen të gjitha punët e zakonshme që do t'i kryente sikur të ishte i shëndoshë.I shpjegova se idenë e tillë për shëndet të përkryer ndërdija e tij me siguri do ta pranojë.Ai u mishërua me detyrën dhe vërtet në mendime e ktheu zyrën e vet. Menjëherë u hetua se ndërdija u nis për të kryer detyrën konkrete.Pas disa javësh,te ky lloj vetëkushtëzimi,në shtëpi të tij cingëroi telefoni,skenari ishte caktuar që përpara, kështu që ndihmështëpiakja dhe bashkëshortja "rastësisht" ndodheshin jashtë shtëpisë. Edhe pse telefoni gjendej gati pesë metra larg shtratit të tij,megjithatë ai e ngriti dëgjuesen. Në këtë moment ai krejtësisht ishte shëruar. Fuqia shëruese iishte përgjigjur përfytyrimit,të cilin pandërprerë ia përcillte dhe,kështu,pasoi shërimi.Problemi i tij qëndronte në bllokimin mendor që i pengonte ngacmimet nga truri për të depërtuar deri te gjymtyrët.Në çastin kur vëmendjen e kishte përqëndruar kah fuqia shëruese, pengesa është evituar dhe ai përsëri ishte në gjendje të ecte e të punonte.

Ç`DUHET MBAJTUR MEND ?

Ndërdija i mbikëqyr të gjitha proceset trupore,si dhe i posedon përgjigjet e të gjitha pyetjeve.

Pak para se të flini,ndërdijes drejtojani kërkesën,si dhe vërtetojani vetes të ekzistuarit e fuqisë çudibërëse të saj?

Çdo gjë që e futni në ndërdije,do të dalë në dukje si veti,si përvojë a si ndodhi. Andaj,

zgjidhini me kujdes idetë dhe mendimet që ia dërgoni ndërdijes.

Ligji i aksionit dhe i reaksionit është univerzal.Të menduarit paraqet aksionin,ndërkaq përgjigjja e menjëhershme e ndërdijes është reaksioni.Kujdesuni për mendimet tuaja!

Çdo frustracion bazohet në dëshirën e paplotësuar.Po i kushtuat tepër rëndësi pengesave, shtyrjeve dhe vështirësive do t'ju pasojë reagimi gjegjës i ndërdijes.Kësisoji ju punoni kundër së mirës suaj.

Po qe se me vetëdije dhe haptas përsëritni "Besoj se fuqia e ndërdijes në këtë çast,duke përdorur edhe trupin tim,është duke ma plotësuar dëshirën e menduar",do ta ndjeni qarkullimin e principit jetësor nepër brendinë e trupit dhe të shpirtit tuaj.Të gjitha vështirësitë do të zhduken.

Frika,shqetësimi dhe mërzia e çrregullojnë ritmin normal të punës së zemrës,të mushkërive dhe të organeve të tjera.Ushqejeni ndërdijen me mendime rreth harmonisë,rreth shëndetit, rreth paqes në mënyrën që të gjitha funksionet trupore përsëri të jenë normale.

Pjesa e vetëdijshme e mendjes suaj gjithnjë le të shpresojë për të mirë.sepse ndërdija do të kujdeset që me besnikëri ta reproduktojë mënyrën tuaj të të menduarit.

Paramendoni përfundimin të mbarë ose zgjidhje të problemit tuaj,ndjeni gëzim për qëllimin e realizuar,sepse çdo gjë që mendoni a ndjeni me ndihmën e ndërdijes do të shndërrohet në realitet.

SHËRIMET MENDORE NË KOHËT E LASHTA

Te të gjithë popujtë ekziston beimi shekullor,gati instiktiv,se diku thellë në brendi të njeriut pushon fuqia shëruese e aftë që të gjitha funksionet trupore dhe shqisat e çrregullta t'i kthejë në gjendje normale.

Besohet se kjo fuqi e çuditshme në kushte të caktuara mund të thirret,si dhe me t'u paraqitur ajo,të gjitha vuajtjet trupore e shpirtërore zhduken.Historia e të gjithë çpopujve është përplot me të vërteta,të cilat flasin në të mirë të këtij besimi.

Në fillimin e lashtë të historisë njerëzore është menduar se aftësinë që me fuqi të errta a të mira ndikuese (duke futur këtu edhe ato shërueset) posedojnë falltarët,priftërinjtë a njerëzit e shenjtë në përgjithësi.Paramendohej se aftësia e tyre magjike zanafillen e vet e kishte drejtëpërdrejt nga Zoti, ndërsa veprimet konkrete të shërimit ndryshonin te popujt e ndryshëm.

Procesi i shërimit në të shumtën e rasteve ka pasur formën e thirrjes së Zotit nepërmjet ritualeve të ndryshme; të fërkuarit e shuplakave, falli,të barturit e hajmalive,unazave,relikteve dhe vizatimeve të shenjta.Priftërinjtë e religjioneve të lashta pacientëve u jepnin mjete të forta për mpirje ose para gjumit i vënin nën ndikim të sugjestioneve hipnotike,duke u thënë se zotat do t'i vizitojnë ashtu të fjetur dhe do t'i shërojnë.Këto lloje veprimesh shpeshherë ishin mjaft të suksesshme.

ËSHTË E QARTË SE KISHTE TË BËNTE ME SUGJESTIONE TË FORTA TË DREJTUARA NË NDËRDIJE.

Ata që respektonin perëndeshën greke Hekata,zhvillonin ritualin e posaçme të thirrjes së mbrojtjes e shërueses së vet mu para fjetjes.Do të dilnin në hapësirë dhe,në kohën kur ishte hëna e plotë,me veprim të posaçëm,në enë të posaçme, përzienin temjan, vezë dhe mbeturina të qenve e të hardhucave të prerë.Pas këtij rituali grotesk ata do të shkonin në shtrat dhe perëndesha do t'u paraqitet patjetër.Janë të shumta të dhënat e shërimeve që pasonin pas zgjuarjes.

Bie në sy se të gjitha veprimet dhe ritualet e përshkruara kanë për qëllim përvetësimin sa më të plotësueshëm të sugjestionit të të shëruarit nga ana e ndrëdijes.Po ashtu është e qartë se në të gjitha rastet shëruese në të vërtetë është pikërisht ndërdija dhe se nuk ka të bëjë me kurrfarë çudirash dhe ndërhyrjesh të zotave.

Shëruesit gjithmonë kanë arritur suksese të rëndësishme në rastet kur mjekësia binte nga provimi. Në ç'mënyrë shëruesit e mbarë botës e arrijnë shërimin?- Përgjigjja qëndron në të besuarit e kotë, gati të verbër të të sëmurëve se do të shërohen.Gjë që liron fuqinë e fortë e të madhe shëruese të vendosur në ndërdije e secilës qenie njerëzore.

Shpesh përdoren barëra fantastike,metoda tejet të pazakonshme dhe të çuditshme, gjithnjë me qëllim të zgjuarjes së imagjinatës te të sëmurët dhe te të irituarit e emocioneve shumë të forta.Gjendja e tillë shpirtërore lehtësohen pranimin e sugjestioneve të shërimit.Ai së pari depërton në vetëdije e pastaj edhe në ndërdije të të sëmurit. Me detalisht për këtë proces do të flasim në kapitullin vijues.

RAPORTET RRETH PËRDORJES SË FUQISË SË VENDOSUR NË NDËRDIJE

Prandaj po ju them: çkado që të kërkoni me uratë,besoni se e morët,e do ta fitoni me siguri". (Marku,11:24).Vërejeni dallimin e kohëve gramatikore! Shkrimtari i frymëzuar na shtyn të besojmë dhe ta pranojmë si të vërtet faktin se dëshira jonë tashme na është plotësuar dhe na është pranuar dhe se deri te materializimi i saj do të vijë në të ardhmen e afërt.

Suksesi i kësaj teknike varet nga fortësia e Biblës se mendimi,ideja, pamja paraqesin faktin në mendjenë e njeriut. Për të arritur diçkafi materializimin e vet në shpirtin e njeriut,është domosdo dhe e nevojshme që njeriu të mendojë se kjo në mendje vërtetë ekziston.

Disa fjalë hyrëse të përmbledhura dhe krejtësisht të përcaktuara paraqesin udhëzimin e përdorimit të fuqisë krijuese të mendimit të njeriut. Pra,të futet – të gdhendet dëshira gjegjëse në ndërdijen e vet.Secili mendim,secilia die,secila plan a qëllim është njëlloj i vërtetë sikurse dora a zemra.Po iu përmbajtët teknikës biblike,nga mendja do ta zhdukni secilin mendim mbi rrethanat,mbi kushtet dhe mbi paraqitjet tjera që do të mund të shkaktonin pasoja të padëshiruara. Në mendjen tuaj ju mbetet që ta hedhni farën,e cila ,po qe se ju vetë këtë e pengoni,në mënyrën të pagabueshme do të mbijë dhe në fund do ta japë frytin.

Jezu Krishti nga ata që ndoqën rrugën e tij,para se gjithash,kërkon vetëm besim.Fjalët më të shpeshta në Bibël janë:"U bëftë sipas besimit tuaj!" Gjithmonë kur e hedhni ndonjë farë besoni se prej saj do të rritet bima gjegjëse. Pra,kini besim në ligjdhmërinë e rritjes dhe të bujqësisë në përgjithësi,sepse fara do të japë bimën e rritur të llojit e vet.

Besimi,ashtu siç përmendet në Bibël,paraqet mënyrën e të menduarit, qëndrimin, sigurinë e brendshme dhe njohurinë se ideja, të cilën pjesa e vetëdijshme e mendjes në tërësi e përvetëson,do të hasë në pranim të njëjtë edhe me ndërdije e pastaj do të shkojë kah materializimi.Besimi,në kuptim të caktuar,është edhe pranim si e vërtetë e diçkafit që të kuptuarit dhe shqisat e mohojnë,gjegjësit detyrim në heshtje të pjesës së imët, racionale, analitike të vetëdijshme të mendjes dhe marrje e qëndrimit të mbështetjes së plotë në fuqinë e brendshme të ndërdijes.

Shembull klasik i teknikës biblike është ai që është shënuar në Ungjillin sipas Mateut,9:28-30" Kur arriti në shtëpi,të verbërit iu afruan e Jezusi u tha:"A besoni se mund ta bëj këtë gjë?"Ata i përgjigjen: "PO ,Zotëri:"Atëherë ua preku sytë e tha:"U bëftë sipas besimit tuaj"Dhe atyxre u çelën sytë. Atëherë Jezusi u urdhëroi:"Kini kujdes:Askush mos ta dijë!".

Me fjalët,u bëftë sipas besimit siç shihet qartë,Jezusi,në të vërtetë,kërkon bashkëpunimin e ndërdijes nga të verbërit. Besimi i tyre përbëhej nga dëshira e madhe se do të ndodhë çudia,se lutjet e tyre do të pranohen e do të plotësohen – kjo edhe ndodhi.Kjo ka të bëjë me tekinikën e lashtë shëruese që, prej se mbahet mend,e përdorin të gjitha bashkësitë njerëzore,pa marrë parasysh përcaktimin e tyre fetar.

Me fjalët,kini kujdes! Askush mos ta dijë! Jezusi në të vërtetë të shëruarve ua nadalon të flasin për atë që u kishte ndodhur me të afërmit e tyre,sepse mund t'u ndodhë të hasin në dyshim dhe në mohim.Kështu do të rrezikohej vepra e Jezusit,mbjellja e sërishme e dyshimit,e frikës a e ankthit në ndërdije do ta vinte në pyetje shërimin. "…Ky po u urdhëron me pushtet e fuqi shpirtrave të ndytë e ata po dalin!"(Lluka,4:36).

Të sëmurët që i janë drejtuar Jezusit,i kishte sjellë vetëm besimi i tyre i ndihmuar tek e drejta nga të njohurit e Jezusit fuqitë shëruese të ndërdijes. Ai,edhe vetë ishte thellë i bindur në drejtësinë e fjalëve dhe të veprimeve të veta.Jezusi të sëmurëve ua bëri të njohur aftësitë e mendjes subjektive të tyre dhe me besimin e vet të thellë e të pabëzajshëm që kishte për fuqinë shëruese,i ndryshoi formulat negative dhe ato dëmtuese të të menduarit,të ngulitura në ndërdijen e tyre.

Shërimet,që menjëherë pasuan janë vetëm reaksione automatike ndaj ndyshimit të brendshëm shpirtëror. Pra,urdhëri i Jezusit, në të vërtetë është thirrje drejtuar ndërdijes të sëmurëve.

ÇUDIRAT NË TEMPUJT E MBARË BOTËS

Është i njohur fakti se nepër tempuj dhe nepër faltore të shumta të Japonisë,të Indisë,të Evropës dhe të Amerikës është regjistruar numër i madh rastesh shërimi.I kam vizituar disa vende të këtilla në Japoni.Në faltoren e njohur DIABUCU ndodhet statuaj kolosale e bronztë e Budës.Pozita e tij është e ulur,duart i ka të kruqëzuara,kokën e ka të ngritur në pozitë të ekstazës së thellë kontemplative, ndërkaq lartësia e tij arrin 15 metra dhe quhet Buda i Madh.Kam parë një numër të madh të rinjsh dhe pleqësh se si i linin ofertat te këmbët e tij: para,pemë,oriz dhe portokaj,ndiznin qirinj,ndjehej era e temjanit dhe zhurma e lutjeve të shumta.
E pata vërejtur një vajzë duke murmuritur disa fjalë të paartikuluara:ishte përkulur thellë në shënjë përsjëndetjeje,pastaj i la dy portokaj dhe i ndezi një qiri.Nikoqiri më shpjegoi se ajo vajzë para ca kohësh e kishte humbur zërin e i cili iu kthye mu në këtë tempull.
Prandaj,ajo i dërgon mirënjohje Budës që, sipas besimit të saj,ia kishte sjellë shërimin.Në të vërtetë vajza që nga fillimi ka qenë thellë e bindur se Buda do t'i ndihmojë,po qe se shpesh ajo kryen ritualin e caktuar,agjëron një kohë të gjatë dhe e ofron sakrificën gjegjëse.Me këtë,ajo,në të vërtetë,vetëm e kushtëzonte ndërdijen e vet dhe e drejtonte kah shërimi.Rezultati pozitiv nuk kishte munguar.

Ja edhe një ilustrim të fshehur në imagjinatën edhe në besim të pakusht; do t'ju përshkruaj rastin e kusheririt tim të sëmurë nga tuberkulozi. Mushkëritë i kishte të dëmtuara rëndë. Me të dëgjuar për gjendjen e babit të vet,djali vendosi t'i ndihmonte duke u kthyer në shtëpinë e prëndërve në Pert (Australi).

Babit i rrëfen se si e kishte njohur një prift,i cili sapo ishte kthyer nga shegtimi,ku kishte vizituar disa tempuj shërues të Evropës. Prifti ia kishte shitur një copëz të kryqit të Jezusit për shumë të mëdha parash.Djaloshi,në të vërtetë,kishte marrë një ashkël nga dyshemeja e punëtorisë së vet dhe ia kishte çuar argjendarit, i cili e kishte ngjitur në unazë e cila kishte prejardhjen nga ajo ashkël. Rrëfimi e kishte nxitur imagjinatën e babit deri në atë masë sa që zotëriu i plakur e kishte rrëmbyer unazën,e kishte vendosur në gjoks,ishte lutur në heshtje dhe kishte fjetur.Në mëngjes ai ishte plotësisht i shëndosh.
Është e qartë se atl nuk e shëroi ashkla e marrë nga dyshemeja e punëtoris,por fantazia e tij e nxitur deri në maksimum,si dhe besimi i thellë i tij në shërim të plotë.Bashkimi i imagjinatës dhe i besimit, gjegjësisht bashkimi i ndjeshmërisë subjektive solli shërimin. Babai asnjëherë nuk u njoftua për këtë mashtrim, sepse po të njoftohej,do t'i rikthehej sëmundja.Kështu ai për afro 15 vjet të ardhshme pati shëndet të përsosur,ndërsa vdiq në moshën 89- vjeqarë.

PRINCIPI UNIVERZAL SHËRUES

Është i njohur fakti se të gjitha shkollat shëruese ndonjëherë shënojnë suksese tejet të mrekullueshme.Pavarësisht nga dallimet sipas aspektit,plotësisht është e qartë se prapa të gjitha shërimeve qëndrom principi i përbashkët,univerzal – ndërdija.

Andaj do të ishte e nevojshme t'i përkujtojmë këto të vërteta themelore: e para,njeriu posedon dy funksione të mendjes,njëri prej të cilëve është i vetëdijshëm, kurse tjetri i ndërdijshëm; e dyta,ndërdija në mënyrë afatgjate dhe të pandërprerë i është nënshtruar sugjestionit. Pos kësaj,ajo e ka kontrollin e plotë mbi të gjitha funlsionet trupore – shenjat dhe ndjenjat.

Marr guximi të besoj se secili lexues i këtij libri e di mirë se simptomat e gati çdo

sëmundjeje te presonat që janë nën hipnozë mund të shkaktohen me sugjestione. Njeriu i hipnotizuar,për shembull, mund të ketë temperaturë,mund të ketë ethe,mund të skuqet etj,- pikërisht sipas sugjestionit që e pranon.

Eksperimentet kanë dëshmuar se personi i hipnotizuar,po qe se ashtu i urdhërohet,mund ta humbasë aftësinë e të folurit,të ecurit a të ndonjë gjëje tjetër. Kështu, për shembull: të hipnotizuarit nën hundë mund t'i vendoset një gotë ujë dhe t'i thuhet: "Dëgjo,ky është spec i bluar,merri erë mirë!" Kur i merr erë,ai do të fillojë të teshet.Ç'është,sipas mendimit tuaj,ajo që e shkaktoi teshjen;uji apo sugjestioni?

Po qe se të hipnotizuarit,të cilit më herët i është thënë se është alergjik ndaj barit të pezmit,te hundët i afroni çfarëdo lule artificiale ose gotën e zbrazët,duke i thënë se pikërisjt ky është bari i pezmit,tek ai do të pasojë reaksioni tipik alergjik me të gjitha simptomat përcjellëse. Një zhvillim i tillë ngjarjesh tregon qartë se shkaku i sëmundjes qëndron në mendjen e njeriut,prandaj edhe shërimi paraqet një proces mendor.të gjithëve na janë të njohura shërimet me ndihmën e ritualeve dhe të veprimeve të ndryshme pseudomedicinale a fetare. Por,gjithashtu,është e qartë se në të gjitha rastet ndërdija është shërues i vërtetë dhe i vetëm.

Ja se në ç'mënyrë ndërdija e shëron prerjen gjatë rrojës,ajo në mënyrë të përsosur di si ta bëjë këtë.Mjeku mjekon vendin e lënduar duke thënë:"Ta lëmë natyrën që t'i bëjë të tjerat".Natyra do të thotë ligj natyror, ligj i ndërdijes,ligj i vetëruajtjes ku bazohet funksioni i ndërdijes. Instikti i vetëruajtjes është ligji i parë i natyrës. Instikti më i fortë i njeriut është më i fortë se nga çfardo sugjestioni a autosugjestioni.

TEORITË E NDRYSHME

Nuk do të kishte kurrfarrë kuptimi,por edhe për lexuesin do të ishte fare jointeresante,po të diskutonim për teoritë e shumta të sekteve dhe të grupeve të ndryshme fetare për terapinë. Shumica pohojnë se psedojnë të vërtetën e veçantë dhe atë të vetme, gjegjësisht se vetëm teoria e tyre sjell rezultate pozitive. Kjo, natyrisht, nuk është dhe nuk do të jetë e vërtetë,siç është treguar në këtë kapitull.

Jemi të vetëdijshëm se ekzistojnë lloje të ndryshme të shërimeve.Mjeku austriak,Franc Anton Mesmer (1734-1815),i cili ka punuar në Paris,ka zbuluar se duke afruar magnetin te trupi i sëmurë arrihen shërime të mrekullueshme.Shërime të ngjashme arrinte edhe me ndihmën e copave të tjera të ndryshme të qelqit ose të metalit. Më vonë,ai e ndërpreu këtë metodë,duke pohuar se deri te shërimi arrihet për shkak të "magnetizmit animal",si dhe duke vendosur teorinë që shëruesi të sëmurit t'ja përcjellë energjinë mirëbërëse. Në punën e vet të mëtejme, ai përcaktohet për shërim me ndihmën e hipnozës, e cila, sipas tij, fillon të quhet mesmerizëm.Kolegët e tij mendonin se për të gjitha shërimet duhej t'i ishte mirënjohes vetëm e vetëm SUGJESTIVITETIT.

Të gjitha grupet e përshkruara të ekspertëve dhe të pseudoekspertëve (psikiatrit,psikologut, osreopatët, mjekët,fallxhinjtë dhe shëruesit fetarë) e përdorin fuqinë e njëjtë univerzale të vendosur në ndërdijen njerëzor.Secila prej tyre pohon se deri te shërimit paraqet qëndrim saktësisht të caktuar pozitiv mental – qëndrim të brendshë, ose mënyrë të të menduarit të brendshëm që quhet religjion, besim, bindje. Shërimi gjithnjë bazohet në shpresën e pakufishme të besimit- në mundësinë e përfundimit pozitiv,i cili vepron si sugjestion shumë i fortë dhe e nxit ndërdijen që t'i lirojë e që t'i vë ne livizje aftësitë e veta shëruese.
Secili shërues mjekon në mënyrën identike.Natyrisht,dallohen vetëm metodat dhe teoritë përcjellëse mirëpo ekziston vetë, një proces shërues – besimi; ekziston vetëm një fuqi shëruese-ndërdija. Përcaktohuni për teorinë dhe për metodën që më së tepërmi ju përgjigjen! Sa u përket të tjerëve,mund të jeni të qetë.Në qoftë se keni besim,rezultati nuk do t'ju mungojë.

PARCELZUSI

Filipus Paracelzus,alkimist dhe mjek i njohur zviceran,ka jetuar prej vitit 1493 deri në vitin 1541. Ai, veç tjerash,ka qenë edhe shërues i madh.Gjatë një rasti shkroi diçka që sot merret si fakt i vërtetë shkencor: "Pa marrë parasysh se objekti i besimit a është i vërtetë apo i rrejshëm,efekti i të besuarit është i njëjtë.Pra,po qe se besoj në statujën e shën Pjetrit ashtu si do duhej të besoja edhe në vetë shën Pjetrin,do të arrij rezultatin e padalluar nga ai që do ta arrija edhe nga shën Pjetri.Ky, megjithatë,është besimi i kotë. Besimi,pa marrë parasysh se a është i vërtetë apo i rrejshëm, gjithmonë krijon".

Botëkuptimet e Parcelzusit i ndate edhe bashkëkohësi i tij,filozofi italian,Pjetro Pomponaci. Ai thoshte: "Shumë lehtë është të para - mendohet efekti i mrekullueshëm i zënies besë dhe i imagjinatëse,veçanërisht po qe se të dyja ndjenjat janë të përbashkëta ndaj subjektit dhe ndaj personit që vepron me ndikim të imagjinatës dhe të besimit. Sharlatanët,njëlloj sikurse shëruesit e vërtetë,e dinë mirë se po qe se në mënyrë mashtruese eshtrat e kujdoqoftë shpallen si të shenjta, secili besimtar që bie në kontakt me to i ka të gjitha gjasat për ta ndjerë efektin pozitiv të besimit të vet".

Prandaj,pavarësisht se abesoni në eshtrat e ndonjë të shenjti se kanë fuqi shëruese ose se njëfarë uji është në gjendje t'jua kthej shëndetin e çrregulluar, efektin pozitiv do ta ndjenj vetëm për shkak të sugjestionit tepër të fortë që ia përcillni ndërdijes suaj. Shëruesi i vetëm dhe unitar është ndërdija.

EKSPERIMENTET E BERENHAJMIT

Ipolit Berenhajm,profesor i mjekësisë në Universitetin e Nansit (në vitin 1910-1919),i pari e publikoi pohimin se sugjestioni që mjeku ia imponon të sëmurit, realizohet ose materializohet nepërmjet ndërdijes së pacientit.Në faqen 197 të librit të tij "Terapia

sugjestive" ,Berenhajmi e përshkruan rastin e pacientit të sëmurë nga paraliza e ghuhës,i cili nuk kishte reaguar në kurrfarë terapie mjekësore. Pas shumë përpjekjesh të kota, mjeku i tha pacientit se sapo i kishte arritur instrumenti më ri me të cilin me siguri se do ta shërojë.Pastaj,në gojë ia kishte futur një termometër xhepi.

I sëmuri e kishte imagjinuar instrumentin që do t'ia sillte shpëtimin.Pas vetëm disa çastesh,bërtiti nga gëzimi,sepse përsëri mund ta lëvizte gjuhën e vet pa kurrfarë pengesash. Berenhajmi më tej thotë: "Secili mjek ndër rastet e veta do të gjejë një varg shembujsh të ngjashëm. Para ca kohësh në ordinancën time erdhi një vjazë,e cila gati katër javë vuante nga të humburit e plotë të aftësisë të të folurit.

Duke konstatuar diagnozën,studentëve të mi u pata thënë se të humburit e aftësisë të të folurit ndonjëherë me shumë sukses dhe gati momentalish shërohet me anë të elektricitetit.Kur e sollën aparatin e nevojshëm,shuplakën e mbështeta në fyt të vajzës,lehtë e tërhoqa dhe thashë:"Tash mund të flitni me zë".Me njëfarë mundimi të vogël së pari shqiptoi a-në,pastaj b-në e më tutje edhe fjalën "Maria". Pastaj, vazhdoi të fliste normalisht; pengesat i ishin zhdukur pa lën gjurmë".
Berenhajmi me këtë shembull tregoi frocën e besimit tek i sëmuri,e cila në ndërdije ndikon si sugjestion i fuqishëm.

SUGJESTIONI KRIJON MËSHIKËZA

Berenhajmi më tutje thekson se si pacientëve të vet në qafë u shkakton mëshikëza (duke u ngjitur pullë të thjeshte postale në vend të posaçme),por duke u sugjeruar se kishte të bënte me njëherë flasteri të fortë për zënien e insekteve.
Kësofarë pohimesh u dëshmuan eksperimentalisht nga kolegët e shumtë të Berenhajmit në mbarë botën,gjë nuk i lë vend dyshimit në mundësinë e realizimit të ndryshimeve strukturale trupore me ndihmën e sugjestionit gojor,drejtuar pacientit.

SHKAKTARI I GJAKDERDHJES

Në faqen 153 të Ligjit të paraqitjeve fizike të Hartsonit shkruan: "Te disa individë me sugjestion mund të shkaktohet gjakderdhja e vogël ose e madhe".
Doktor M.Buru,pacientin e kishte vënë në gjendje hipnotike dhe i kishte dhënë sugjestion vijues: "Sot,në orën 16,pas hipnozës,do të vini në ordinancën time, do të uleni në karrigë,do t'i kryqëzoni duart mbi gjoks dhe do të fillojë t'ju rrjedhë gjaku nga hunda".Në kohën e caktuar, djaloshi ia mbërrini dhe bëri çdo gjë që i kishte thënë doktori.Nga ana e majtë e hundës rodhën disa pika gjaku.

Në rastin tjetër,hulumtuesi i njejtë,me majën e topitur të instrumentit shkroi emrin e pacientit në të dy nënbërrylat.Pastaj pacientin e vuri në gjendje të hipnotizuar dhe i tha: "Sot,në ora 16,do të shkoni të flini,ndërsa nga duart,npër vijat që sapo i vizatova do të fillojë t'ju rrjedhë gjaku,si dhe do t'ju paraqitet emri juaj i shkruar me shkrojna të përgjakura".Në kohën e caktuar, pacienti, përndryshe nën mbikëqyrje të pandërprerë,kishte fjatur.

Në dorën e majtë papritmas iu paraqitën shkronjat e emrit të tij,ndërsa filloi të pikonte gjaku. Shkronjat patën mbetur të dukshme me muaj të tërë pas eksperimentit,edhe pse pas një kohe gradualisht filluan t'i zbeheshin".

Faktet e cekura dëshmojnë saktësinë e dy qëndrimeve tona primare; së pari,ndërdija vazhdimisht është e hapur dhe e nënshtruar ndaj sugjestionit; së dyti,po kjo ndërdije posedon kontroll të plotë ndaj të gjitha funksioneve, ndjenjave dhe karakteristikave trupore.

PASQYRA E SHKURTËR E FAKTORËVE MË TË RËNDËSISHËM

- Shpeshherë përkujtojani vetes se fuqia shëruese është mu në ndërdijen tuaj.

- Mbani mend se besimi i ngjan farës së hedhur në tokë prej së cilës rritet lloji i bimës së mbjellë.Në mendjen tuaj mbilleni farën,ujiteni dhe ushqejeni me besim dhe me shpresë se do të arrini rezultate të dëshiruara.

- Ideja për librin,për shpikje a për çkado tjetër që lind në mendjen tuaj,paraqet faktin e vertete ekzistues. Besoni në vërtetësinë,në prejshmërinë e ideve,të planeve – të zbulimeve tuaja dhe,po se jeni të vendosur,ato do t'ju materializohen.

- Derisa jeni duke u lutur,kini ndërmend se të kuptuarit e brendshëm e të thellësishëm të tërësisë,të bukurisë dhe të përsosmërisë është në gjendjen t'i ndryshojë formulat negative të të menduarit në ndërdije,si dhe të prodhojë efekte të mrekullueshme.

- Të gjitha sëmundjet lindin në mendjen e njeriut.Secilës paraqitje trupore,domosdo i paraprin formulari gjegjës mendor.

- Sugjestioni nën hipnozë është në gjendje të shkaktojë paraqitjen e simptomeve gati të secilës sëmundje.Me këtë mënyrë tregohet qartë fuqia e mendjes së njeriut.

- Është vetëm një proces i vetëm dhe unitar i shërimit – besimi;është vetëm një fuqi shëruese- NDËRDIJA.

- Efekti të njejtë do të keni pavarësisht se objekti i besimit a është i drejtë apo i rrejshëm.Ndërdija reagon ndaj mendimit të lindur në vetëdije.

SHËRIMET SHPIRTËRORE NË KOHËN E SOTME

Është e qartë se secilit njeri i interesojnë problemet e shërimit të sëmundjeve trupore dhe të zgjedhjes së problemeve shoqërore.

Ç'sjell,në të vërtetë,shërimi?

Ku fshihet fuqia shëruese?

Secili nga ne së paku një herë e pka parashtruar këtë pyetje.Përgjigja është e thjeshtë: Fuqia shëruese pushon në ndërdijen e secilit njeri,kurse ndryshimi i qëndrimit të të sëmurit e liron dhe e nxit atë që të fillojë të veprojë.

Asnjëherë,asnjë mjek,asnjë psikolog,asnjë psikiatër,asnjë prift a fallxhi nuk e ka shëruar asnjë të sëmurë.Fjala e lashtë thotë:

Psikologët dhe psikiatrit i eliminojnë blloqet dhe,në këtë mënyrë, e lirojnë principin shërues duke ia kthyer shëndetin të sëmurit. Ngjashëm me këtë edhe kirurgu elimonon pengesën fizike në organizëm,pas së cilës ryma shëruese përtërin funksionin e vet normal.Asnjë mjek nuk do të pohojë me këmbëngulje se pikërisht ai e shëroi pacientin,por këtë sukses do t'ia njohë fuqisë shëruese që ka emra të panumërt; naytra, jetë,Zoti,inteligjencë krijuese ose fuqi e ndërdijes.

Siç është thënë edhe më parë,ka shumë metoda të ndryshme të eliminimit të pengesave mentale, emocionale dhe fizike që pamundësojnë qarkullimin e lirë të

principit shërues të secilit prej nesh. Principi shërues,i vendosur diku thellë në pjesën e ndërdijshme të mendjes,është në gjendje dhe i gatshëm që, nën udhëheqjen e vetëdijes së vet a të vetëdijes së dikujt tjetër,ta shërojë shpirtin dhe trupin nga çdo sëmundje. Principi shërues vepron në brendi të secilit njeri,pa dallim ngjyre,race a feje. Pra,nuk është e nevojshme të jesh pjesëtar i ndonjë kishe apo sekti të veçantë, sepse ndërdija do t'ju shërojë vendin e djegur ose të prerë në dorë,mandje edhe nëse veten e llogaritni si atesit a agnostik.

Veprimi bashkëkohor i terapisë shpirtërore bazohet në faktin e provuar se forca e paskajshme dhe mençuria e ndërdijes reagon sipas besimit që i kushtohet asaj. Prifti,gjatë kësaj,i përmbahet përcaktimit të Biblës;tërhiqet në botën e vet dhe e kyç derën pas vetes, që do të thotë se qetësohet, relaksohet dhe i dorëzohet mendimit të fuqisë së paskajshme shëruese në vetvet.

Pra,e mbyll derën e mendjes për çdo gjë që nga jashtë do të mund ta pengonte dhe qetë e me bindje i kthehet ndërdijes së vet,duke ia rrëfyer dëshirën a kërkesën e vet,duke kuptuar se përgjigja do të jetë në pajtim të plotë me nevojat e tij.

Vallë,a nuk është e mrekullueshme të ndihet se ajo që është krijuar në mendje më në fund do të realizohet? Mu këtu qëndron thelbi i qëndrimit: **"Beso se ke dhe do të kesh"**:Në këtë është bazuar terapia bashkëkohore lutëse.

PROCESI I PËRGJITHSHËM I SHËRIMIT

Ekziston vetëm një proces i përgjithshëm shërues,i cili vepron ndaj çdo gjëje dhe ndaj çdokujt; ndaj macës,qenit,drurit,barit,frymës,tokëse ,sepse çdo gjë në këtë botë në vete mban frymë të jetës.Ky princip jetësor vepron në mbretërinë e shtazëve,të bimëve dhe të mineraleve si istikt dhe si ligj i rritjes dhe i zhvillimit.

Njeriu,për dallim nga të tjerët,është i vetëdijshëm për veprimin e principit jetësor dhe me vetëdijen e vet është në gjendje që atë ta orientojë drejt mirëqenies së vet.

Ka shumë aspekte,teknika dhe metoda të ndryshme të përdorimit të kësaj fuqie univerzale, por duhet pasur ndërmend se ekziston vetëm një procesë shërues,i cili quhet besim-bindje. "U bëftë sipas besimit tuaj!"

LIGJI I BESIMIT

Secili religjion paraqet formë të caktuar të shfaqjes së bindjes njerëzore- të besimit njerëzor,gjatë së cilës,besimi arsyetohet në mënyra krejtësisht të ndryshme.Ai është ligj i jetës.

Besimi është mendim në mendjen njeriut,e cila fuqisë së ndërdijes ia mundëson shpërndarjen në të gjitha fazat e jetës së tij në pajtim me mënyrën e zakonshme të të menduarit.Duhet pasur ndërmend se Bibla asnjëherë nuk flet për besimin në formë rituali,në formë ceremonie,në formë institucioni etj..,por për të besuarit si çështje më vete.Ajo se çka beson mendja e njeriut,është vetëm mendim i kësaj mendjeje dhe asgjë tjetër." Nëse mund të bësh gjë...!- i përgjigjet Jezusi – gjithçka është e mundshme për atë që beson!"(Marku,9:23)

Është irracionale të besosh në atë që sjell dhimbje ose në atë që e shkatërron shpirtin.Kini ndërmend se nuk është e dëmshme ajo në çka besohet,por vetë të besuarit,gjejgësisht mendimi që sjell rezultatin.Të gjitha përvojat,të gjitha veprimet,të gjitha vetitë dhe ngjarjet në jetë janë jehonë e mendimeve të lindur në mendjen e njeriut.

TERAPIA LUTËSE

Kjo metodë paraqet veprim të përbashkët,të sinkronizuar,të harmonizuar dhe inteligjent të nivelit të vetëdijes dhe të ndërdijes së mendjes,të drejtuar në drejtim të caktuar dhe me qëllim saktësisht të caktuar.

Gjatë të luturit shkencor,gjegjësisht,terapisë lutëse,gjithnjë është e nevojshme të dihet se ç'është duke bërë dhe për çka është duke bërë,duke ia falur besimin ligjit të shërimit,Siç dihet, terapia lutëse quhet edhe lutje e bazuar shkencore ose veprim shpirtëror i bazuar në lutje.

Detyra e parë e njeriut,i cili vetvetes ia ushtron terapinë me lutje,është që ta zgjedhë idenë,planin ose përfytyrimin,që dëshiron ta përjetojë.Pastaj bën çdo gjë që të jetë i vetëdijshëm për aftësinë e vet,që këtë ide t'ia përcjellë ndërdijes së vet.Në atë mënyrë që ta ndjejë a ta besojë se gjendja e paramenduar pararqet realitet.Po qe se i mbetet besnik qëndrimit të tij mendor,lutja do t'i plotësohet.Pra,terapia lutëse paraqet veprim saktësisht të caktuar mendor me qëllim të caktuar saktësisht.

Të paramendojmë se me ndihmën e terapisë lutëse arrini të shërbeheni, gjegjësisht të lironi nga ndonjë problem.Do të nieseni nga fakti se vështrisia a sëmundja është pasojë e mendimeve negative të ngarkuara me frikë dhe të vendosur thellë në ndërdije.Po qe se ju shkaon për dore ta lironi ndërdijen nga këto farë mendimesh,atëherë do të liroheni edhe nga problemi.

Prandaj,fuqitë shëruese të ndërdijes dhe vetvets i ktheheni shumë herë,ia përsëritni çdo gjë që u është e njohur për aftësinë e saj me qëllim që t'ju sjellë shërim.Pas një kohe,frika fillon të zhduket, ndërsa vendin e saj fillojnë ta zënë besimet e vërteta.

Më tej është e nevojshme që shumë herë t'i shprehet mirënjohje shërimit,i cili në mënyrën të paluhatshme do të pasojë,si dhe pjesën e vetëdijshme të mendjes me kujdes do ta mbrojë nga të menduarit për problemin.

Gjatë lutjeve nuk duhet menduar negativisht, mandje as edhe për një moment nuk duhet dyshuar në përfundim pozitiv.Qëndrimi i tillë mendor shpie deri te lidhja e vetëijes me ndërdijen,që nga ana e vet,liron fuqinë shëruese të ndërdijes.

TË SHËRUARIT ME IMAGJINATË

Veprimi,i cili në mënyrë të popullarizuar quhet shërim,me ndihmën e besimit nuk e kupton besimin në kuptim biblik që,nga ana e vet,do të thotë të njohurit e procesit të përshkruarit të pjesës së vetëdijshme dhe të ndërdijshme të mendjes.Përkundrazi,shëruesi me ndihmën e besimit nuk posedon kurrfarë njohurish shkencore të fuqive me të cilat vepron,edhe pse shepsh pohon kinse ka aftësi të veçantë shëruese .Rezultati pozitivë,në të vërtetë,është pasojë e faktit se i sëmuri pa rezervë beson në përfundim pozitiv.

Është e vërtetë se fallxhinjtë shërojnë me namatisje(fall),se shërimi ngandonjëherë e sjell vetëm të prekurit e eshtrave të të shenjtërve, mirëpo kemi të bëjmë vetem me mënyrat kur pacienti në mënyrë të sinqertë beson në veprimin e propuzuar dhe në efikativitetin e tij.

Secila metodë që e largon frikën dhe brengosjen,ndërsa i hapë rrugë besimit dhe shpresës, do të sjellë shërim.Shumë pseodmjekë pohojnë se e njohin teorinë e drejtë të vetme e të vërtetë,sepse kjo teori e tyre sjell rezultate pozitive.Kjo,siç thamë,nuk mund të jetë e saktë.

Si shembull i veprimit të besimit të parezervë,ta përkujtojmë diskutimin tonë për mjekun zvicranë, Frans Mesmerin.Që në vitin 1776,ai pohonte se arrinte shërim me të prekur të trupit të të sëmurit me magnet artificial.Më vonë i hedhi magnetet,por e zhvilloi teorinë e magnetizimit shtazor,për të cilën mendon se paraqet flidin që depërton në tërë univerzumin,mirpo më aktiv është pikërisht në organizëm të njeriut.Më tej,thotë se është në gjendje që fluidin e cekur t'ia përcjellë të sëmurit dhe, në këtë mënyrë e shëron.

Shumë vetë u vërsulen te Dr.Mesmeri,me ç'rast u bënë shumë shërime të mrekullueshme. Mesmeri ishte shpërngulur n ë Paris.Qeveria kishte emëruar komisioin e përbërë pej mjekësh dhe anëtarësh të Akademisë Shkencore (anëtar i së vilës ishte edhe Benxhamin Franklin) që t'i verifikojë shërimet e lajmëruara.Raporti i komisionit i vërtetoi pohimet kyçe të Mesmerit,edhe pse cekej se nuk kishte prova konkrete të rregullsisë së teorisë së tij të fluidit magnetik dhe pohoi se të gjitha efektet pozitive,në të vërtetë,janë prodhim i veprimit të imagjinatës të të sëmurëve.

Së shpejti,Mesmeri u dëbua nga Franca,ndërsa në vitin 1815 vdiq.Dr. Brejdi,mjek nga Mançesteri,u përpoq të vërtetonte se shërimet e Mesmerit nuk kanë kurrfarë lidhjesh me fluidin magnetik.Ai zbuloi se gjatë gjumit hipnotik,kur pacientët i nënshtrohen ndikimit të sugjestionit të fortë,lajmërohen gati të gjitha paraqitjet,të cilat Mesmeri ia përshkruante magnetizmit.

Pra,është krejtësisht e qartë se në rastet e përshkruara shërimi pasoi pas aktivizimit të imagjinatëse, të të sëmurit dhe atë me ndihmën e sugjestionit të fortë të terapeutit. Veprimin e këtillë mund ta quajmë si metodë shërimi me besim të parezervë.

TË BESUARIT SUBJEKTIV DHE DOMETHËNIA E TIJ

Të rikujtojmë qëndrimi se pjesa subjektive,gjegjësisht pjesa e ndërdijshm e mendjes së njeriut, njëlloj i nënshtrohet kontrollit të pjesës së vet objektive, gjegjësisht të vetëdijshme të mendjes sikurse sugjestionet nga jashtë.

Nga kjo rrjedh se,pavarësisht nga të besuarit objektiv,ndërdija gjithnjë gjendet nën kontrollin e sugjestionit,kështu që secila dëshirë do të jetë e plotësuar,po qe se ekziston besimi aktiv a pasiv.

Besimi i nevojshëm për shërim shpirtëror është vetëm besim sybjektiv që krijohet, gjegjësisht që lind pas ndërprerjes së kundërshtimit aktiv të pjesës objektive a subjektive të mendjes.

Për shërim trupor është i dëshiruar të ekzistuarit dhe të vepruarit e përbashkët të besimit të vetëdijshëm dhe të ndërdijshëm.Nga ana tjetër, veprimi i tyre i përbashkët nuk është përherë edhe i domosdoshëm,po qe se i dorëzoheni gjendjes së pasivitetit dhe,duke rënë në gjumë të lejtë,e hapni mendjen dhe trupin ndaj sugjestioneve anësore ose ndaj përjetimeve tuaja subjektive.

Para pak kohësh më pyeti një njeri: ”Si është e mundur që prifti të më shërojë? Nuk i pata besuar më tha se sëmundja nuk ekziston,se të tërën e kam imagjinuar vetë”.Ky njeri në fillim ka menduar se prifti po e nënçmon inteligjencën e tij dhe e ka kundërshtuar këtë absurd të dukshëm siç është pohimi se fenomeni i sëmundjes nuk ekziston.

Ajo që kishte pasuar më vonë,është krejtësisht e thjeshtë.E qetësuan fjalët e buta të priftit dhe ai kishte rënë në pasivitet të plotë;një kohë as nuk kishte folur e as që kishte

menduar gjë.

Prifti me zë të prerë dhe të qartë disa herë ia kishte përsëritur se e pret shërimi,se para tij ishte një jetë me shëndet të përkryer,me paqe e me harmoni. Njeriu menjëherë kishte ndjerë një letësim të thellë,ndërsa shëndeti iu kthye.

Është e qartë se në këtë shembull del në pah besimi subjektiv i pacientit.Prifti e kishte vënë në gjendje të pasivitetit të plotë dhe,pastaj,në ndërdijen e tij e ka futur idenë e shëndetit të përsosur. Pra,këtu veprojnë dy mendje subjektive. Prifti,gjatë kësaj,nuk i kundër vihej autosugjestionit i të sëmurit, i cili gjithnjë lind nga dyshimi objektiv në fuqinë e pesudomejkut dhe në rregullsinë e teorisë së tij.

Në gjendjen e të koturit dhe në atë të joshurit,rezistca e pjesës së vetëdijshme të mendjes është vënë në masë më të ulët,prandaj rezultati pozitiv nuk mungoi. Me fjalë tjera, ndërdija e të sëmurit lehtë ka rënë nën kontrollin e sugjestionit të priftit dhe menjëherë ka filluar të veprojë kah shërimi në pajtim me këtë sugjestion.

SHËRIMI NË MUNGESË

Paramendoni se ju është sëmurë e ëma,e cila jeton në ndonjë ytet tjetër që gjendet shumë larg qytetit tuaj.Edhe pse në pamundësi që fizikisht të gjendet pranë jush,ajo mund ta ndjejë efektin e veprimit të shërimit me ndihmën e ndërdijes.

Pjesa krijuese e mendjes suaj – ndërdija,edhe kësaj herë do të bëjë çdo gjë që është e nevojshme. Veprii,të cilit i mbështeteteni,ka për qëllim që në përbërjen tuaj shpirtërore ta fusë idenë e harmonis dhe të shëndetit.

Kjo ide,duke përvetësuar forcën e ndërdijes suaj, fillon të veprojë edhe nëpërmjet

ndërdijes së nënës suaj,sepse,siç është thënë edhe më parë,në tërë gjithësinë ekziston vetëm mendje krijuese.Kur në mendjen tuaj lind ideja e shëndetit,e vitalitetit dhe e përsoshmërisë ajo menjëherë fillon të veprojë në mendjen e tërësishme univerzale.Me fjalë të tjera i vë në veprim fuqitë subjektive të jetës,të cilat shfaqen edhe nëpërmjet

trupit të nënës suaj duke ia sjell shërimin.

Mendja nuk e njeh kohën e as hapësirën.Një mendje e vetme ju përfshin edhe juve e edhe nënën tuaj,pavarësisht se ku gjendeni momentalisht.Nga kjo rrjedh se shërimi në munges si shfaqje.E kundërt ndaj shërimit në prezencë të të sëmurit nuk ekziston,sepse mendja univerzale është gjithë prezente dhe gjithë përfshirëse.Shi për këtë as mos provoni t'i përcillni mendimet tuaja e as mos i mbani për vete ato.

Telepatia,në kuptimin që sot i kushtohet, nuk ekziston.Veprimi,të cilin e kryeni,në të vërtetë,është lëvizje e vetëdijshme mendimesh.Në momentin kur do të jeni, të vetëdijshëm për vetitë,siç janë: shëndeti,mirëqenia dhe relaksimi i shpirtëror,ato do të paraqiten edhe në përvojën e nënës suaj,si dhe do të japin rezultat të dëshiruar.

Ja një shembull i përkryer i të ashtuquajturit shërim në mungesë; Para ca kohësh,një dëgjuese nga Los Anxhelosi,në emisonin tonë të radios,nënës së vet (e cila në Nju Jork ishte shtrirë nga sëmundja e trombozës koronare) u përpoq t'i ndihmojë në këtë mënyrë: "Fuqia shëruese depërtoi deri te shtrati ku është shtrirë nëna ime.Gjendja e saj trupor është vetëm pasqyrim i mendimeve të saja,njëlloj sikurse drunjtë që i lëshojnë hijet e veta në tokë.E di se po qe se dëshiroj ta ndryshoj pamjen e hijeve,domosdo duhet t'i ndërrojë edhe format që i krijojnë ato.Mendja ime shërben si lidhëse ndërmjet mendjes së nënës dhe asaj univerzale.Prandaj,do ta përfytyroj harmoninë,tërësinë dhe shëndetin e përsosur.Fuqia e pakufijshme shëruese, e cila ia ka krijuar trupin dhe gjithë organet e trupit të nënës sime,përsëri depërton në brendi të secilit atom të qenies së saj,si dhe lumi i qetësisë përsëri rrjedh nepër çdo qelizë të trupit të saj. Mjekët dhe të gjithë të tjerët që vijnë ë kontakt me nënën time gjenden nën kontrollin e fuqisë shëruese. Përqëndrohem fort në principin e dashurisë dhe të jetës,si dhe e di dhe jam e bindur se harmonia, shëndeti dhe qetësia do të fillojnë të shfaqen edhe ne trupin e saj".

Dëgjusja disa herë në ditë lutej në mënyrë të përshkruar dhe nëna,për çudi të mjekut të vet,për më pak se shtatë ditë,iu shërua plotësisht. Mendimi i fortë i së bijes,pra,i liroi fuqitë krijuese të mendjes subjektive që u shfaqën nepër trupin e nënës së saj në pamje të harmonisë dhe të shëndetit të përsosur.Të gjitha ato për të cilat e bija besonte se vlejnë për nënën,në të njëjtën kohë u përjetuan nga e ëma,në ç'mënyrë edhe pasoi shërimi i shpejtë.

TË LIRUARIT E VEPRIMIT KONETIK TË NDËRDIJES

Miku im,psikolog me prefesion,më është ankuar nga sëmundja e mushkërive. Analizat dhe incizimi rentgenologjik treguan prezencën e tuberkulozit në njërën anë të mushkërive.Ka vendosur që për çdo mbrëmje,para fjetjes,me zë të lehtë dhe të vendosur t'i përsërisë fjalët: "Secila qelizë,secila nerv, secila pjesë e principit univerzal të përsosur.Trupit tim të tërë i kthehet harmonia dhe shëndeti i përsosur."

Fjalët,ndoshta,nuk janë cituar me precizitet të plotë,por thelbi i tyre është i saktë.Miku im plotësisht u shërua për më pak se një muaj.Incizimi rentgenologjik nuk tregoi kurrfarë gjurme të sëmundjes.

Dëshirova të njoftohem me metoden e tij dhe e pyeta përse fjalët i përsëriste mu para fjetjes.Ja,se si mu përgjigj: "Veprimi kinetik i ndërdijes vazhdohet edhe gjatë fjetjes. Prandaj,është e nevojshme të punësohet ndërdija edhe gjatë kohës së gjumit." Përgjigjja mu duk tejet e mençur.Gjatë gjithë kësaj, derisa mendonte për harmoninë dhe për përtërirjen e shëndetit,sëmundjen e vet asnjëherë nuk e emërtoi.

Në lidhje me këtë,e shoh si shumë të rëndësishme se rreth problemit a sëmundjes asnjëherë të mos flitni me të tjerët,si dhe mos e sillni ndërmend e as mos e emërtoni saktësisht.Sëmundja i thithë lëngjet e veta pikërisht nga kujdesi që ia kushtoni dhe nga frika që prej saj ndjeni.Bëhuni si psikologu i cekur – kirurg i shpirtit tuaj! Largojeni brengën tuaj mu sikur se degën e therë e të panevojshme!

Po qe se pandërprerë i kthehni dhimbjes suaj, e ndaloni vepimin kinetik të ndërdijes, gjegjësisht e ndaloni fuqinë dhe energjinë e saj shëruese.Plotësojeni shpirtin tuaj me të vërteta të mëdha jetësore dhe nisuni kah ndriçueshmëria!

DISA KËSHILLA TË PËRMBLEDHURA

- Konstatoni se ç'është ajo që ju sjellë shërimin.Duhet pasur ndërmend se udhëzimet e drejta që ia jepni ndërdijes do t'ju shpien kah shërimi.

- Paramendojeni qëllimin dhe përpiquni që ta ndjeni si të vërtetë! Këmbëngulni në këtë dhe rezultati nuk do t'ju mungojë.

- Përcaktojeni natyrën e vërtetë të besimit!Mbani mend se besimi është mendimi i krijuar në mendje;njeriu bën vetëm atë që e krijon në mendjen e tij.

- Nuk duhet menduar në sëmundje dhe në atë që ju sjellë dëm.Besoni në shëndet të përsosur, në përparim,në paqe,në pasuri!

- Mendimet bujare,me të cilat e vërshoni mendjen tuaj,do të bëhen vepra të tilla siç i mendoni.

- Përdoreni fuqinë e terapisë lutëse në jetën tuaj! Zgjidheni planin përkatës,idenë, përfytyrimin!Mentalisht dhe emocionalisht bëhuni me këtë ide dhe,po i qëndruat besnik qëndrimit të tillë,lutja do t'ju pranohet.

- Gjithnjë duhet pasur ndërmend se fuqinë shëruese mund ta përvetësoni vetëm me ndihmën e besimit e assesi ndryshe,që do të thotë duke njohur mënyrën e veprimit të mendjes suaj të vetëdijshme dhe ndërdijshme.Besimi vjen vetëm pas të kuptuarit.

- Besimi i parezervë do të thotë se deri te shërimi arrihet edhe pa të kuptuarit e fuqive të pseudomjekëve.

- Mësohuni të luteni edhe për ata që i doni e që janë të sëmurë.Futeni qetësinë në shpirt! Pastaj idetë e shëndetit,të vitalitetit dhe të përsosshmërisë,me ndihmën e mendjes subjektive univerzale,do të fillojnë të veprojnë në ndërdijen e më të dashurve tuaj.

TEKNIKAT PRAKTIKE SHËRUESE

Inxhinieri i njeh teknikat dhe veprimet e ndërtimit të urës a të konstruksionit të makinës. Mendja e njeriut,njëlloj sikurse inxhinieri, sundon,kontrollon dhe drejton jetën e njeriut.

Me rastin e ndërtimit të ndonjë ure të madhe,konstruktori kryesor me kuptueshëri i përfishet preincipeve matematikore ku bazohen ndërtesa.Pas kësaj përfytyrohet ura ideale matanë gjirit a lumit të dhënë.Hapi i tretë është përdorimi i metodave të provuara dhe të vërtetuara,pas së cilave ura merr formë të vet dhe njerëzit fillojnë ta shfrytëzojnë.

Ngjashëm me këtë,elzistojnë teknika dhe metoda që plotësojnë secilën lutje.Po qe se ndonjë lutje është i plotësuar, atëherë patjetër duhet ekzistuar mënyra se si ka ndodhur kjo,sepse asgjë nuk ngjan rastësisht.Jemi duke jetuar në botën e ligjit dhe të rregullit.

Në këtë kapitull do të njehini me teknikat praktike të ringjalljes dhe të pasurimit të jetës suaj shpirtërore.Lutja,gjegjësisht dëshira,nuk guzon t'i ngjajë balonit të mbushur me ajër,i cili në mënyrë të pakuptimtë qendron pezull,duke e bartur era. Secila dëshirë,secila lutje doemos duhet pasur qëllimin e vet dhe kjo patjetër duhet t'ju sjellë ndonjë përparim në jetën tuaj.

Duke analizuar lutjen,do të zbulojmë se ka shumë aspekte të ndryshme të të ofruarit të kësaj gjëje.Ky libër nuk merret me lutje formale a me rituale që përdoren në rastin e kryerjs së shërbimit fetar.Këtë fenomen ua lëmë atyre që merren me studimin e religjionit si shfaqje grupore.Neve na interesojnë metodat e lutjes individuale që përdoren në jetën e përditshme dhe atë si ndihmë vetes dhe të tjerëve.

Lutja paraqet idenë e formuar të një gjëje që dëshirojmë ta realizojmë.Ajo është dëshirë e sinqetë e shpirtit të njeriut.Kështu që,secila dëshirë njëherësh është edhe lutje.Deri te paraqitja e saj vjen ne bazë të nevojave më të thella të njeriut dhe ajo i zbulon synimet deri atëherë të fshehura.

Qëllimi i kësaj teknike është nxitja e ndrëdijes për të marrë përsipër kërkesën me atë formë që jep vetëdija.Teknika e mospërfilljes më së miri përdoret në gjendje të kotjes. Duke menduar se thellë në vete posedoni inteligjencë dhe fuqi të paskajshme,qetë përkujtojeni atë që dëshironi t'ju realizohet, pastaj lehtas, gjithashtu në mendime,barteni deri në fazën e pjekurisë.

Në të vërtetë,veproni sikurse ajo vashëza që ishte ftohur thellë dhe e cila pandërprerë dhe me bindje përsëriste: "Tash më nuk kam dhimbje, po më kalon".Sëmundja vërtet i kishte kaluar pas vetëm disa orësh.Këtë teknikë përdoreni me bindje të plotë!

NDËRDIJA E PRANON PLANIN E OFRUAR

Kur ndërtoni shtëpi,gjithmonë doni që punëtorët rreptësisht t'i përmbahen planit arkitektonik. I kujtoni kujdes materialit dhe e zgjedhni atë sipasë kërkesës suaj. Mirëpo,ç'ndodh me shtëpinë e shpirtit dhe me planin tuaj shpirtëror për lumturi e për begati? Të gjitha përvojat tuaja, të gjitha përjetimet tuaja,çdo gjë që në çfarëdo mënyre hyn në jetën tuaj varet prej natyrës së materialit që e përdorni për ndërtim të shtëpisë shpirtërore.

Po qe se plani juaj është plotësuar me forma shpirtërore të frikës,të brengës,të vështirësive,si dhe po qe se jeni në dyshim cinik dhe kritik struktura e materialit e materialit shpirtëror që e futni në mendjen tuaj do të vijë në shprehje në formë të brengave të reja,të ngarkesës psikike dhe zë shtrëngimeve të të gjitha llojeve.

Ndërtimi i mençurisë së vetvetes paraqet veprim kyç dhe më të lartpërshkruar njerëzor.Secili prej nesh në secilin moment e ndërton shtëpinë e vet shpirtërore, gjatë së cilës mendimet dhe përfytyrimet paraqesin planin sipas të cilit ngriten muret e saj.Nga ora në orë,nga momenti në moment, mendimet, idetë,besimet dhe skenat që i paramendoni në studion e fshehur të mendjes suaj e ndërtojnë shëndetin, suksesin dhe lumturinë tuaj ,por edhe të tërat që gjenden në të kundërtën e tyre.

Godina,për të cilin flasim,është personaliteti i njeriut – indentiteti i tij,jeta e tërë dhe e vetme e tij në tokë. Prandaj,krijoni plan të ri,krijoni paqe,harmoni,gëzim dhe disponim të mirë! Futeni në ndërdije planin tuaj të ndryshuar,i cili do t'ju realizohet me përpikëri.

Fjala **"shkencë"** na tregon diturinë e rregulluar e të sistematizuar. Në kuptim të tillë duhet pasur ndërmend shkencën dhe aftësinë e lutjes që merren si me pricipet themelore të jetës,ashtu edhe me teknikat dhe veprimet e saj.Me ndihmln e tyre këto principe arrijnë të shprehen në jetën e secilit individ që i përdor ato me besnikëri.Aftësia i përfshin teknikat dhe veprimet, ndërsa shkenca,e cila qëndron prapa tyre, paraqet përgjigjen e caktuar saktësisht të mendjes krijuese ndaj përfytyrimit a të menduarit.

Lypni e do t'ju jepet,kërkoni dhe do të gjeni,trokitini e do t'ju çelet(hapet)!"(Mateu,7:7)

Bibla thotë se do të fitoni çdo gjë që keni kërkuar;do t'ju çelen dyert ku do të trokitni,si dhe do ta gjeni atë që keni kërkuar.Kjo nënkupton të ekzistuarit e ligjeve të caktuara mendore dhe shpirtërore.Të menduarit e vetëdijshëm gjithnjë merr përgjigje të përnjëhershme nga inteligjenca e paskajshme e vendosur në ndërdije.Po qe se lypni bukë,nuk do t'ju jepet gur.Mirëpo, po deshët t'ju jepet ajo që lypni, domosdo duhet ta lypni me besim.

Mendja,sipas natyrës së vet,niset prej abstraktes kah konkretja.Pra,po qe se së pari nuk lind mendimi,mendja nuk do të mund të lëviz, sepse nuk do të ketë udhërrëfyes. Me një fjalë të tjera,lutja si akt mendor patjetër dhe pa mungesë së pari duhet të përvetësohet si përfytyrim, para se fuqia e aftë e ndërdijes të fillojë të veprojë sipas saj.Mendja domosdo duhet të arrijë në gjendjen përvetësimi, d.m.th.në gjendje të

pajtueshmërisë absolute dhe të pakundërshtuar.

Qëllimi i përshkruar mendor do të duhej të ishte i përcjellë me ndjenja luturie dhe çlodhjeje, pasi që ka gjasa të realizimit të dëshirës së paramenduar.Bazën kryesore të lutjes si shkencë dhe si aftësi e paraqet njohuria dhe bindja se lëvizja e vetëdijes do të hasë në reaksion gjegjës të ndërdijes,të pasjisur me mençuri dhe me forcë të paskajshme. Po qe se i përmbahemi veprimit të cekur,lutjet tuaja gjithmonë do të jenë të pranuara dhe të plotësuara.

Metoda më e lehtë dhe më bindëse e krijimit të idesë është përfytyrimi i saj.Syri i thjeshtë mund të shohë vetëm atë që tashmë ekziston në botën e jashtme. Ngjashëm me këtë çdo gjë është e mundur të përfytyrohet,në fakt ajo ekziston në botën e padukshme të së njëjtës mendje. Çdo përfytyrimi është thelbi i asaj në çka shpreson njeriu,si dhe provë e ekzistimit të gjësendeve që nuk mund të shihen.Ajo që lind në imagjinatë është po aq reale sa edhe cilado pjesë e trupit. Ideja dhe paramendimi janë përfytyrime të vërteta e konkretet,të cilat,si të tilla,do të paraqiten edhe në botën objektive,po qe se njeriu që i ka krijuar u përmbahet me besnikëri proceseve të veta mendore.

Procesi i të menduarit krijon përshtypjen afatgjate,ndërsa këto,nga ana e vet,pas një kohe të caktuar marrin formë të sendeve – pra, shndërrohen në fakte a në përvoja të jetës së përditshme. Ndërtuesi e parafytyron tipin e godinës si të përfunduar ,pikërisht të atillë çfarë e dëshiron.

Përfytyrimet dhe procesi i të menduarit paraqesin mostrën nga e cila lind ndërtesa: e bukur a e shëmtuar,e lartë a përdhese.Përfytyrimi i ndërtuesit projektohet në letër.Ndërmarrësi siguron materialin e nevojshëm dhe fillon të ngritet.Në mbarim ajo merr formën që plotësisht i përgjigjet modelit mendor të arkitektit.

Gjithnjë veproj sipas teknikës së parafytyrimit,para se të dal në foltoren publike.Së pari,e qetësoj mendjen time,për të qenë në gjendje që ndërdijes t'ia paraqes mendimet dhe përfytyrimet.Pastaj e paramendoj sallën dhe ulëset ku janë ulur meshkujt dhe femrat,të frymëzuara dhe të arsimuara nga fuqia e paskajshme shëruese.I shoh se si shndërrisin,se si janë të lumtur dhe të lirë.

Pra,pasi ta kem vendosur thellë ideën në mendje,qetë e shndërroj në përfytyrim.Gjatë kësaj i paramendoj njerëzit duke thënë:"U shërova; ndjehem për mrekulli; papritmas mu zhdukën kokëçarjet; u transformova." Pamjen e tillë e mbaj në mendje së paku 10 minuta,duke ditur dhe duke ndjerë se shpirtin dhe trupin e secilit në sallë plotësisht ua përshkojnë;dashuria,tërësia,bukuria dhe përsosshmëria.

Vetëdija më është përfshirë me pamjen e përshkruar deri në atë masë sa që me të vërtetë i ndjej zërat e të pranishmëve që flasin për shërim e për lumturi.Prandaj mu në këtë moment e largoj përfytyrimin e tillë dhe dal në foltore.Gati për çdo rast dikush më ndal dhe më thotë se lutjet i janë pranuar dhe plotësuar.

Kinezët thonë: **"Shfaqja vlen sa një mijë fjalë"**. Babai i psikologjisë amerikane, Viliam Xhejms, thekson faktin se ndërdija tenron ta materializojë secilën shfaqej të krijuar në vetë dije dhe të bazuar në besim.

Para shumë vitesh,në disa shtete të perendimit,qëndror pata ligjërata.I lodhur nga udhëtimet,më lindi dëshira të kem vendstrehim të përhershëm,në mënyrë që të jem në gjendje t'u ndihmojë atyre që kishin nevojë.Udhëtimet vazhdimisht më çonin dikah,por dëshira nuk më largohej.Një mbrëmje, në hotel të shtetit Uashinton,u shtriva për t'u çlodhur.

Vëmendjen e lirova nga të gjitha ndikimet e jashtme dhe qetë e me pasivitet paramendova se i drejtohem turmës së madhe me këto fjalë: "Jam shumë i kënaqur që gjendem me ju;jam lutur për një çast të tillë ideal".Në mendje- në vetëdije e shihja publikun e paramenduar dhe e ndjeja atë plotësisht si të vërtetë.E luaja rolin e aktorit në dramatizimin e filmit mendor dhe ndjeja kënaqësi të madhe që e kisha lutur mu një shfaqje të tillë në ndërdijen time,sepse isha i bindur se ajo,në mënyrë të vet,edhe do të ma realizojë atë.Me të zgjuar,më kishte kapluar një ndjenjë e fortë e qetësisë dhe e kënaqësisë.Ndërsa,pas ca ditësh,mora një telegram me anë të të cilit më thirrnin për ta udhëhequr një organizatë në perendimin qëndror.Thirrjen e pranova dhe në mesin e ri,me kënaqësi të veqantë,jetova disa vjet.

Metoda e përsghkruar shumëkush e njeh dhe e pranon,duke quajtur atë si "metodë të filmit mendor".Nga letrat e shumta të dëgjuesve të emisioneve të mia në radio,mësoj se me ndihmën e këaj teknike arrihen rezultatet të mrekullueshme në ratse të shitjes së pasurive të patundshme. Prandaj,u propozoj të gjithëve që vendosin të shesin shtëpinë a tokën,së pari në mendime të kënaqen me çmimin që e kërkojnë nga blerësit e mundshëm.Pastaj,nga inteligjenca e paskajshme,do të duhej të kërkojnë blerësin që

vërtetë dëshiron ta blejë atë që i ofrohet dhe se ai pasurinë e tyre të deritashme do ta vazhdojë ta ruaj e ta zhvillojë.

Më tej çlodhjen plotësisht dhe bien në gjysëmfjetje,që çdo ngarkes psikike e minimizon.Në fund, le ta paramendojnë veten duke mbajtur shumën e parave në dorë,le të kënaqen me to dhe le të bien në gjumë të thellë,duke ndjerë tërë filmin e luajtur mendor si të vërtetë dhe si të natyrshëm.Përfytyrimi i bazuar me siguri do ta jep rezultatin e pritur.

Sharl Bodueni ka qenë profesor në Institutin e Rusosë në Francë.Ai gjithashtu ka qenë edhe psikoterapeut i shkëlqyeshëm dhe kryesuesi i grupit hulumtues në Shkollën e Re Shëruese të Nasit. Që nga viti 1910 mendonte se idetë në ndërdije më së miri mund të futen në gjendje të të koturit, kurse të gjitha vështirësië trupore dhe mendore pakësohen deri në masën më të ulët.Ja modeli i tij: "Mënyra më e lehtë që të arrihet kjo (d.m.th. që ndërdija të përshshkohet nga mendimi gjejgjës) është se ideja si objekt i sugjestionit të përmblidhet në formë sa më të dendur,në fjali sa më të shkurta,në mënyrë që mbahen lehtë e pastaj pandërprerë të përsëriten si ninullë".

Para ca vitesh,një e njohur e re imja ishte e zhytur në procesin gjyqësor familjar të trashigimisë,i cili zgjati shumë dhe i solli mjaftë shqetësime. Bashkëshorti ia kishte lënë tërë pasurinë,por fëmijët e tij nga martesa e parë luftonin me hidhërim për asgjësuar testamentin. Pasi që,në njëfarë mënyre, kishte dëgjuar për teknikën e Boduenit,ja se ç'kishte bërë: Ishte shtrirë në shtartë për t'u çlodhur. Kishte rënë në gjendje të të koturit.I kishte përmbledhur dëshirat e veta në një fjali përej gjithsej gjashtë fjalësh që

lehtë mbahen në mend: "Tërësia ka përfunduar sipas rendit qiellor" . Kjo fjali për te do të thoshte se intelegjenca e paskajshme që vepron përmes ndërdijes së saj do ta zgjidhë problemin në pajtim me procesin e harmonisë dhe të përsoshmërisë.Veprimin i njëjtë e përsëriste afro dhjetë herë në mbrëmje.E vendosur dhe me bindje të thellë ia përsëriste ndërdijes së vet se "tërësia ka përfunduar sipas rendit qiellor" dhe vazhdonte të flinte normalisht.

Ditën e njëmbëdhjetë ajo ishte zgjuar me ndjenjën e mirëqenis dhe e bindur se ÇDO GJË VËRTET KA PËRFUNDUAR .Të njëjtën ditë e kishte thirrur avokati dhe e kishte lajmëruar se paditësit ishin të gatshëm për ndarje jashtëgjyqësore. Me arritje e marrëveshjes, kokëçarjet e saj kishin përfunduar.

Siç u tha edhe më lartë,duke u kotur të gjitha brengat pakësohen deri në masën më të ulët.Në të vërtetë,në gjendje të fjetur vetëdija gati humbë,ndërsa mu para gjumit dhe mjenjëherë pas gjumit ndërdija fiton fuqi më të madhe. Atëherë plotësisht zhduken mendimet negative që tentojnë ta asgjësojnë dëshirën,si dhe ta pengojnë ndërdijen gjatë pranimit të saj.

Të supozojmë se dëshironi ta zhdukni ndonjë shprehi të keqe.Merreni pozitë të përshtatshme, çlodhuni dhe qetësohuni! Kotuni dhe lehtë filloni të përsëritni sikur doni të flini:"U lirova nga ajo shprehi.Trupin tim e kaploi harmonia dhe qetësia". E përsëritni këtë fjali lehtas,rreth dhjetë minuta: në mbrëmje,para gjumit; si dhe në mëngjes,pas zgjimit.Pas çdo përsëritjeje vlera emocionale e qëndrimit tuaj mendor rritet. Po qe se në, përditshmëri vini në situatë t'i ktheheni shprehisë së keqe, përsëritjani vetes fjalin e cekur.Po iu përmbajtët medotës së përshkruar ,ndërdija do ta pranoj idenë e sugjeruar dhe t'ju pasojë rezultati i pritur.

Në Bibël,Pali na këshillon që kërkesat tona t'i nxjerrim në dritën e ditës duke lavdëruar Zotin dhe duke iu falenderuar Atij.Kjo metodë e thjeshtë e lutjes ndonjëherë sjell rezultate të jashtëzakonshme. Zemra mirënjohëse është gjithnjë e afërt me fuqitë krijuese të gjithësisë, të cilat,në pajtim me ligjin kozmik të aksionit dhe të reaksionit,e furnizojnë at ë me sasi të nevojshme të enregjisë pozitive.

Për shembull,i ati i premton të birit se për diplomim do t'i blej automobil.Djaloshi ende nuk e ka marrë automobilin, mirëpo është tejet i lumtur dhe mirënjohës; është njëlloj i gëzuar sikurse ta kishte pranuar tash dhuratën.Ai është i bindur se babai do ta mbaj premtimin, kështu që edhe pse objektivisht dhuratën s'e ka pranuar, atë përshkon ndjenja e mirënjohëse.Në ë vërtetë,dhuratën e ka marrë,por vetëm në mendime.

Do t'ju përshkruaj mënyrën e përdorimit të teknikës së zitit Brouk me të cilën ai arriti rezultate të jashtëzakonshme. Me një rast i kishte thënë vetes: "Faturat e papaguara po më grumbullohen.Kam mbetur pa punë.Kam tre fëmijë,ndërsa në anën tjetër nuk kam asnjë para në xhirollogari. Ç'të bëj?" Pas kësaj si rregullisht,në mëngjes dhe në mbrëmje,plot tri javë,i përsëriste fjalët: "Të falëndeohem ty,o Zot,për pasurinë që kam!" . Gjatë kësaj ai gjithmonë ndjehej i çlodhur,i qetë dhe i mbështetej ndjenjës së mirënjohjes së thellë. Paramendonte se i drejtohej inteligjencës së paskajshme të brendësisë së vet,i vetëdijshëm se këtë fuqi krijuese nuk mund ta shihte. Në të vërtetë,ai shihte me ndihmën e syrit të vet mendor,me ndihmën e ndjenjave, dëshirave dhe synimeve të veta.

Mendimi i lindur në mendjen e tij paraqet esencën e pasurisë si të tillë,të pangarkuar

me parakushte. Duke përsëritur pandërprerë fjalin "Të falëndeohem ty,o Zot, për

pasurinë që kam!" ai ngriti zemrën.Dhe mendjen e vet deri në shkallën e përvetësimit të esencës.Sa herë që mendimet ia kaplonte frika,varfëria,mjerimi dhe brenga i përsëriste fjalët e njëjta.E dinte mirë se,po e mbajti me pdokusht qëndrimin e mirënjohjes, mendja e tij thjesht do të fillojë të veprojë në pajtim me idenë e pasurisë.

Ashtu edhe ndodhi.Pas një kohe të caktuar dhe pas një varg përsëritjesh të njëpasnjëshme të lutjeve të përshkruara, z.Brouk, rastësisht, pas njëzet vjetësh e takoi punëdhënësin e vet të dikurshëm,i cili i kishte ofruar punë të jashtëzakonshme. Ai po ashtu i kishte dhënë hua 500 dollarë. Sot z. Brouk është nënkryetari i një kompanie të madhe.Para ca kohësh më tha: "Kurrë nuk do ta harroj çudinë që na e solli thënia: "Të falendrohem ty,o Zot,për pasurin që kam!"

Efektin që te njeriu do ta arrijë ndonjë pohim pozitiv,kryesisht varet nga të kuptuarit e tij të vërtetësisë dhe të domethënies së qëndrimit se: "Gjatë lutjes nuk ka efekt përsëritja e thatë." Pra, forca e pohimit qëndron në përdorimin e mençur të thelbit të tij.Ja shembulli që më së miri do ta sqarojë këtë.Duke pasur për detyrë t'i mbledhë sa bëjnë tre plus tre,nëxënësi në tabelë e shënon shtatshin.Mësuesi,me rregulla matematikore,konstaton se tre plus tre bëjnë gjashtë.Sipas pohimit të tij nxënësi e ndryshon edhe llogaritjen e vte në tabelë.Duhet pasur ndërmend se nuk e bëri pohimi i mësuesit që tre plus tre bëjnë gjashtë,sepse kjo është aksiomë matenatikore.

Pra,aksioma matematikore është ajo që e shtyri nxënësin ta ndryshojë rezultatin.Ngjashëm me këtë,nuk është normale të jesh i sëmurë, normale është të jesh i shëndoshë.Shëndeti është vërteta e qenies suaj.Po u paraqitet me pohim pozitiv të shëndetit tuaj,të harmonisë dhe të qetësisë,si dhe po e kuptuat se kjo ka të bëjë me

principet univerzale të qenies suaj,plotësisht do t'i ndryshoni pikëpamjet negative të ndërdijes suaj.

Rezultati i paraqitjes me pohim pozitiv gjatë veprimit të lutjeve varet nga pranimi i principeve jetësore si të tilla.Sepse,duhet ditur se ekziston principi i saktësisë matematikore,por jo edhe ai i gabimit; ekziston principi i realitetit,por jo edhe ai i pandershmërisë; ekziston principi i dijes,por jo edhe ai i mërzisë; ekziston principi i pajtimit,por jo edhe ai i mospajtimit; ekziston principi i shëndetit të mirë,por jo ai i sëmundjes;ekziston principi i pasurisë,por jo edhe ai i varfërisë.

Shkrimtari,duke punuar me të motrën,e cila duhet t'i nënshtrohej operacionit të nxerrjes së gurit nga tëmbëli,e ka përdorur principin e pohimit pozitiv.Diagnoza është konstatuar në bazë të analizës së gjakut dhe në bazë të incizimeve rentgenologjike.E motra i ndodhej në Angli, gati 10mijë kilometra larg meje.Më kishte porositur që të lutesha për te.Kështu edhe veprova,sespe principi mendor nuk e njeh as ndasinë kohore e s atë hapësinore. Intelegjenca e paskajshme me tërësinë e vet njëherësh është e pranishme në çdo pikë.Nga mendja ime i pata eliminuar të gjitha mendimet në lidhje me simptomat e sëmundjes së motrës a të gjendjes së saj trupore.

Lutja përbëhej nga pohimi pozitiv vijues: "Kjo lutje i kushtohet motrës sime Katarinës.Ajo është e çlodhur,e pushuar,e drejtpeshuar,e heshtur dhe e matur. Mençuria shëruese e ndërdijes së saj,që ia ka krijuar trupin,tash i rreket transformimit të secilës qelizë,të secilit nerv, të secilit ind,të secilit muskul dhe të secilit asht të qenies së saj,në pajtim me modelin e përsosur të të gjitha organeve të nendosura në ndërdijen e saj. Heshtazi dhe në mënyrë të qetë,të gjitha çrregullimet nga ndërdija e saj zhduken dhe treten përgjithmonë ,ndërsa vitaliteti, tërësia dhe bukuria e të jetuarit,ngadal,e plotësojnë secilin atom të qenies së saj.Katarina qëndron e hapur para rrymave shëruese. Ato porsi lumë rrjedhin nëpër te,duke ia kthyer shëndetin,harmonië dheqetësinë.Oqeani i pafund i dashurisë dhe i qetësisë i asgjësoi të gjitha çrregullimet dhe shfaqjet e pakëndshme. Katarina është shëruar".

Vargun e cekur të pohimeve e thoja disa herë në ditë.Pas dyjavësh,analizat që iu kishte nënshtruar motra ime treguan shërimi të pabesueshëm, madje edhe incizimi rentgenologjik ishte negativ.

Të pohosh do të thotë të thuash se punët qëndrojnë kështu e kështu.Po qe se mbani qëndrim mendor ndaj gjendjes që me anë të pohimit e shprehni, pavarësisht nga faktet dhe nga provat se e vërteta është krejtësisht ndryshe, lutja do t'ju pranohet dhe t'ju plotësohet. Mendimi vetëm mund të pohojë, sepse,madje edhe në rastse kundërshtoni,ju në të vërtetë pohoni se ekziston ajo që e kundërshtoni.

Të përsërituri e pohimit pozitiv, krahas kuptueshmërisë së arsyjes për ç'shkak ajo pranohet,e shtyn vetëdijen që ta pranojë pohimin si plotësisht të vërtetë. Prandaj,pandërprerë përsëritini të vërtetat jetësore, përderisa ndrëdija juaj të mos ketë filluar të reagojë në mënyrë të detyruar.

Kjo metodë është pikërisht e këtillë sikurse edhe quhet.Ajo bazohet në të vepruar.Autori i saj është Fineas Parkust Kvimbi,nga shteti i Mejnit. Dr.Kvimbi, themelues i lëvizjes së shërimit shpirtëror dhe mendor,ka jetuar dhe ka punuar para afro 100 vjetësh.Librin e Horaci Dreserit me titull "DORËSHKRIMI I KVIMBIT" ,botuar në vitin 1921,mund ta gjeni pothuajse në secilën bibliotekë amerikane.Ai përmban një vargë citatesh të gazetave kushtuar rezultateve të shumta e të pabesueshme të shërimit të të sëmurëve me ndihmën e metodës lutëse. Dr.Kvimbi,mandje dukshëm ka pasur më shumë suksese se sa Jezusi,duke pasur parasysh faktet e cekura në Bibël.

Shkurt,metoda e dokumentimit të argumendtuar,sipas Kvimbit,,bazohet në bindjen shpirtërore. Qëllimi kryesor është që pacientin (por edhe vetveten) ta bindini se sëmundja është pasojë e besimit të rrejshëm,e frikës së pakuptimit dhe e pikëpamjeve

negative të menduarit që janë futur në ndërdije. Së pari duhet pastruar njohuritë tuaja mendore,ndërsa pastaj duhet bindur të sëmurin se brenga është shkaktuar nga të shprehurit trupor të çrregullimit të pikëpamjeve mendore.Me fjalë të tjera,besimi i gabuara në fuqitë dhe në shkaqet e jashtme shfaqet si sëmundje dhe mund të ndryshohet me ndërrimin e pikëpamjes së cekur mendore.

Më me rëndësi është që t'i sqarohet të sëmurit se shërimi i tij bazohet në të ndryshuarit e besimit. Gjithashtu,është e nevojshme të ceket se ndërdija e krijon trupin dhe organet e tij,prandaj ajo e di mirë se si t'i shërojë ato,është në gjendje ta bëjë këtë dhe mu këtë është edhe duke bërë.Në gjykatën e mendjes suaj dokumentojeni se sëmundja është vetëm hije, të cilën mbi trup të pacientit e gjuan mendja e bazuar në përfytyrim të çrregulluar dhe të sëmurë.Pastaj gjurmojini të gjitha dokumentet të njohura të fuqisë shëruese që i disponon i sëmuri.Më tej,merrni vendim gjyqësor në të mirë të pacientit.

Të sëmurin e lironi me ndihmën e besimit të vërtetë të kuptueshmërisë shpirtërore.Provat mendore dhe shpirtërore,që i ofroni në këtë rast,janë të pathyeshme,në gjithësi ekziston vetëm një mendje e përbashkët dhe çdo gjë me të vërtetë njihet si reale.Pra,si e tillë ajo do të materializohet edhe në realitet. Veprimi i përshkruar paraqet thelbin e metodës së dokumentimit të argumentuar,e cila pati përdorim të gjërë në preiudhën ndërmjet viteve 1849 – 1869.

Shumë njerëz të mbarë botës me sukses të madh e përdorin këtë metodë të terapisë lutëse.Personi që e përdor metodën absolute,së pari e cek emrin e të sëmurit.Pastaj,me zë të ulët dhe të qetë,fillon të mendojë për Zotin,si dhe ka vetitë karakteristke të tij,siç janë; dhembshmëria, dashuria e paskajshme, inteligjenca e pakufizuar, gjithmundshmëria, mençuria e paskajshme,harmonia absolute, bukuria e papërshkruar

dhe përsosshmëria.

Derisa mendon në këtë mënyrë,vetëdija e tij ngritet deri në gjatësi të re valore të shpirtit dhe, njëkohësisht, ndjen se si oqeani i paskajshëm i dashurisë së Zotit veçon gjë që është çrregulluar në trupin e Filan Fistekut,të cilit i është kushtuar lutja. Pra,ai ndjen se si e tërë dashuria dhe e tërë fuqia e Zotit drejtohen kah ai, duke ia zhdukur të gjitha problemet dhe vështirësit e tij.

Metoda absolute mund të krahasohet me terapinë ultrazëshe,të cilën,kohëve të fundit, mjekët po e përdorin gjithnjë e më shpesh.Pra,fjala është për aparatin me ultrazë që dridhet me shpejtësi shumë të madhe dhe lëshon valë tingëlluese në pjesën e trupit kah e cila drejtohet. Ato shumë lehtë mund të kontrollohen, kështu që terapia e tillë arrin rezultate të dukshme në thyerjen e shtresave të gurit gëlqeror arttritik, si dhe i shëron çrregullimet dhe sëmundjet tjera të shumta.

Valët elektronike shpirtërore të harmonisë,të shëndetit dhe të qetësisë shpirtërore i krijojmë deri në atë masë sa që nëpërmjet të menduarit për vetitë dhe atributet e Zotit e ngrisin vetëdijen tonë.Kjo teknikë e lutjes gjithashtu,arrin rezultate të jashtëzakonshme.
"Do të shkojë mbarë çkado të ndërmarrësh,udhën tënde do ta ndriçojë drita".(Jobi,22:28)

DISA TË VËRTETA SHKENCORE

- Bëhuni inxhinier i shpritit tuaj dhe gjithnjë përdorni teknikat e provuara të përparimit të jetës suaj

- Dëshira është lutje.Parafytyrojani vetes plotësimin e dëshirës,ndjejeni atë si të

vërtetë në mënyrë që ta përjetoni kënaqësisnë e lutjes së pranuar dhe të plotësuar.

- Shpreheni dëshirën se qëllimit do t'ja arrini në mënyrë sa më të lehtë – me ndihmën e padyshmitë të shkencës mendore.

- Me ndihmën e mendimeve që i mendoni në studion e fshehur të mendjes suaj do të ndërtoni shëndet,sukses dhe lumturi të përsosur.

- Eksperimentoni me vetveten derisa të bindeni se inteligjenca e paskajshme gjithmonë reagon aty për aty në secilin mendim të vetëdijshëm.

- Ndjeni gëzim dhe qetësi shpirtërore duke parandjerë realizim të sigurt të qëllimit të dëshiruar.Çdo përfytyrim është esenca e asaj që dëshironi dhe fakt i të ekzistuarit të asaj që askush nuk e ka parë.

- Përfytyrimi vlen sa një mijë fjalë.Ndërdija do ta materializojë çdo shfaqje që lind në vetëdije dhe që është e bazuar në besim.

- Largojuni çdo detyrimi a ngarkese mendore gjatë lutjes!Lejoni që t'ju kaplojë kotja dhe flini të bindur se lutja do t'ju plotësohet!

- Duhet pasur ndërmend se zemra mirënjohëse është në afërsi të thesarit të gjithësisë.

- Të pohosh do të thotë të thuash;gjërat janë kështu dhe kështu.Po qëndruat të vendosur në këtë qëndrim mendor dhe po e ndjetë atë si të vërtetë,edhe përkundër provave të mundshme në dobi të së kundërtës,lutja do t'ju plotësohet.

- Krijoni valë elektronike të harmonisë,të shëndetit dhe të qetësisë,duke menduar në

bukurinë dhe në lavdinë e mençurisë së paskajshme.

- Çdo gjë që e ndjeni si të vërtetë dhe në mendje e urdhëroni që të plotësohet,ajo me siguri se do t'ju realizohet.Mendoni për harmoni,për shëndet të mirë,për qetësi dhe për pasuri.

NDËRDIJA SYNON KAH JETA

Mbi 90% të jetës mendore të secilit njeri i takon ndërdija.Njerëzit që nuk e shfrytëzojnë këtë fuqi të mrekullueshme jetojnë brenda kufijve tejet të ngushtuar.

Proceset e ndërdijes janë gjithmonë konstruktive e të gjitha funksionetë vitale të tij.Ajo punon 24 orë në ditë dhe kurrë nuk fle.Gjithnjë përpiqet t'i ndalojë të gjitha ndikimet e dëmshme ndaj njeriut.

Ndërdija është në kontakt të përhershëm me jetën e amshueshme dhe me mençurinë e paskajshme.Tendecat dhe aksionet e saj gjithmonë janë të drejtuara ka jeta.Nga ndërdija burojnë të gjitha vizionet dhe frymëzimet për një jetë më të mirë,më të sukseshme dhe më të rëndësishme. Bindjet më të thella të njeriut nuk i nënshtrohen rezistencës së kuptimit, sepse nuk rrjedhin nga vetëdija, po nga thellësitë e ndërdijes. Ndërdija i drejtohet njeriut përmes intuitës, impulseve,parandjenjës, paralajmërimeve, tentimeve instiktit dhe përmes ideve.Atë gjithnjë e nxitin për t'i zgjuar, për t'u rritur për t'u zhvilluar,për të përparuar,për t'u nisur drejt aventurës së quajtur jetë më e mirë.

Prirja për dashuri dhe gatishmëria istiktive për t'u ndihmuar të afërmve vjen nga thellësia e ndërdijes.Gjatë kohës së termetit të madh dhe të zjarrit në San Francisko,më 18 prill të vitit 1906,p.sh.;invalidë të shumtë thjesht qenë ngritur dhe patën bërë vepra të guxishme dhe mahitëse.Dëshira e fortë për t'i ndihmuar të afërmit me çdo kusht dhe

për t'i shpëtuar ata kishte hasur në reagim të ndërdijes.

Piktorët,muzikantët,poetët,oratorët dhe shkrimtarët e mëdhenj punojë në lidhje shumë të ngushtë me ndrëdijen e tyre,e cila i inicion dhe i frymëzon.Robert Luis Stivensoni,p.sh.,mu para se të binte në gjumë e urdhëronte ndërdijen e vet që të trillonte tregime të ndryshme. Kur i zbrazej xhirollogaria në bankë,ai kishte zakon që nga ndërdija të kërkonte ndonjë ngatërresë të levërdishme kriminalistike.Stivensoni thoshte se inteligjenca e fshehur në thellësi të mendjes i rrëfente tregime dhe atë pjesë – pjesë,sikur në ndonjë film serik.Pra,siç duket,ndërdija është në gjendje të merret me gjëra për të cilat pjesa e vetëdijshme e mendjes nuk ka njohuri.

Mark Tueni shpeshherë publikisht ka deklaruar se kurrë në jetën e vet nuk ka punuar.Tërë humorin e vet dhe të gjitha veprat e mëdha letrare i nxirrte nga gurra e pashterrshme e ndërdijes.

Të përshkruarit reciprok të vetëdijes dhe të ndërdijes kërkon përshkruarje të ngjashme të sistemeve gjegjëse nervore.Sistemi cerebrospinal është organ i pjesës së ndërdijshme mendore.Ky sistem paraqet kanalin përmes të cilit njeriu i pranon vëzhgimet e vetëdijshme të shqisave të veta fizike dhe i kontrollon lëvizjet e trupit të vet.Sistemi cerebrospinal posedon nerva të caktuara trupore.Ai e ka rolin e bartësit të punëve mendore që kryehen me dëshirë dhe me vetëdije.

Sistemi simpatetik (ngandonjëherë quhet edhe si sistem nervor) pa dëshirën e vet e ka qendrën e veprimit në masën ganglionike.Ai është i vendosur në anën tjetër të stomakut. Quhet pleksusi solar ose më shumë i njohur si truri i barkut. E ka rolin e transmetuesit të punëve mendore që,pa pjesëmarrjen e vetëdijes,i përkrah funksionet vitale të trupit (e kordinon punën e tyre).

Të dy sistemet e cekura mund të veprojnë ndaras ose njëkohësisht.Tomas Trauardi

thotë: Nervi i quajtur vagus del nga pjesa cerebrale si pjesë e sistemit i cili me dëshirën dhe me ndihmën e tij e kontrollon aparatin e të folurit,pastaj hyn në koshin e krahërorit dhe degëzohet në zemër dhe në mushkëri.Së fundi,kalon nepër diafragmë,e humb cipën e jashtme,që i karakterizon nervat e sistemit dhe indentifikohet me nervat e sistemit simpatetik,duke kryer funksionin e lidhjes ndërmjet dy sistemeve dhe duke bërë bashkë - dyzimin e njësuar të njeriut në qenie të vetme fizike.

Ngjashëm me këtë,pjesët e ndryshme të trurit janë të lidhura me aktivitet objektive, gjegjësisht me ato subjektive të mendjes.Thënë në përgjithësi,pjesa e përparme e trurit u përket veprimeve objektive;pjesa e prapme – veprimeve subjektive, ndërsa pjesa qëndrore e tij përmban karakteristika të të dyja aktiviteteve.

Thënë shkurt,të përshkruarit reciprok të aspektit mendor dhe të atij fizik mund të ilustrohen në këtë mënyrë:Vetëdija krijon ide që prodhon dridhje të caktuar të sistemit nervor dhe vepron me dëshirë,Kjo,nga ana e vet,ndikon në lidhjen e një lloji dridhjesh rrymore të ngjashme në sistemin nervor të veprimit të padëshiruar dhe,në këtë mënyrë,e fut idenë në ndërdije si në mesin krijues.Mu kështu nga të menduarit lindin faktet objektive.

Secili mendim të lindur në vetëdije dhe të pranuar si të vërtetë,truri e përcjell ne plekusin solar–në trurin e ndërdijes, ku bëhet trupësimi i tij,gjegjësisht ku ai merrr formën e vet reale – konkretet.

Po u morët pak me sistemin qelizor dhe strukturën e organeve,siç janë; syri,zemra, veshi, mëlçia, mëshikëza etj., do të vëreni se secili organ është i përbërë nga grupe qelizash që e përbëjnë intelegjencën grupore, sepse funksionojnë në mënyrë të përbashkët dhe janë në gjendje të marrin urdhëra dhe t'i kryejnë ato sipas sugjestioneve të mendjes qëndrore (të vetëdijes).

Me hulumtimin serioz të organizmit një qelizor do të zbuloni se ç'është duke u zhvilluar në tërë trupin tuaj të ndërlikuar.Edhe pse ai nuk ka organe,ofron prova të mjaftueshme për praninë e aksioneve dhe të reaksioneve mendore që kryejnë funksione femelore,si të lëvizurit,të

ushqyerit të thithurit dhe të sekretimit.

Pohohet se njëfarë inteligjence e lartë përkujdeset për trupin e secilit prej nesh,mandje edhe nëse vetë ne plotësisht e lëmë pas dore.Kjo,sidoqoftë është e saktë,por problemi qëndron në faktin se vetëdija me të pesë shqisat e veta që reagojnë ndaj ngacmimeve të jashtme,gjithnjë inkuarohet dhe ndikon negativisht,e cila çon kah besimi i rrejshëm,kah frika dhe kah të menduarit sipërfaqësor. Po qe se me ndihmën e kushtëzimit psikologjik dhe emocional në ndërdije rrënjosen thellë; frika,besimi i rrejshëm dhe pikëpamjet mendore nevagtive,vetëdija thjesht është e detyruar të veprojë në pajtim me planin e imponuar negativ të sjelljes.

Qenia subjektive e secilit prej nesh vazhdimisht punon në të mirë të përgjithshme, duke vënë në pah principin e lindur të harmonisë që gjendet prapa çdo gjëje në botë.Ndërdija disponon dëshirë të veten dhe ajo paraqet realitet të fortë.Veproni si gjatë ditës,ashtu edhe gjatë natës-e kërkuam ne apo jo këtë gjë nga ajo? Ndërdija është ndërtues i trurit tonë, mirëpo njëriu nuk është në gjendje ta shikojë,ta ndëgjojë a ta ndjejë këtë proces ndërtimor që zhvillohet në heshtje të plotë,jashtë ndikimit të shqisave tona.Ajo ka jetën e vet; gjithnjë synon kah harmoni,kah qetësia shpirtërore,kah shëndeti i mirë dhe kah rehatia.

Për të menduar ashtu si duhet,në mënyrë shkencore,patjetër duhet ditur të "vërtetën". Ta dish të vërtetën,do të thotë të biesh në harmoni me inteligjencën e psakajshme dhe me fuqinë e ndërdijes.Secili mendim a vepër që nga mosdija apo qëllimisht del nga harmonia, sjell vetëm mospajtim,skamje dhe fatkeqësi.

Shkencëtarët thonë se secili njeri trupin e vet plotësisht e përtërin në çdo 11 muaj. Pra,secili prej nesh nga aspekti fizik është 11 muajsh.Po qe se trupit tuaj i shkaktoni dëm,duke ndjellur mendime të frikës, të hidhërimit, të xhelozisë ose të mosdisponomit, fajtorë të vetëm për këtë jeni vetë.

Njeriu është tërësia e mendimeve të veta.Secili është i aftë që të liroheni nga mendimet dhe, nga shfaqjet negative.Nga errësira lirohemi me anë të dritës; nga të ftohtit – me nxehtësi; nga mendimet negative – po qe se i zëvëndësojmë me ato pozitive.Ndiqeni pozitiven, ndërsa negativija do t'ju zhduke pa lënë gjurmë.

Pse është normale të jesh i shëndosh,vital dhe i fuqishëm?

I posalinduri mesatar ka shëndet të përkryer dhe të gjitah organet i funksionojnë në mënyrë të përsosur.Kjo është gjendje normale e qenies njerëzore.Secili do të duhej të përpiqej që ta ruajë një gjendje të tillë.Istikti i vetëruajtjes është instikt më i fortë i natyrës dhe paraqet vërtetësinë më të fuqishme,gjithëprezente e cila vepron pandërprerë dhe e karakterizon si çdo qenie tjetër,shtu edhe njeriun.

Andaj,është krejtësisht e qartë se mendimet,idetë dhe besimet e njeriut kanë potencialisht efekt dukshëm më të madh po qe se veprojnë në pajtim me principin jetësor të natyrshëm i cili tenton ta mbrojë dhe ta ruajë qenien njerëzore në të gjitha lëmenjtë e jetës.Nga kjo rrjedh se është shumë më e lehtë dhe më e sigut të përtërihen rrethanat normale të çrregulluara se sa të shkaktohet çrregullimi i tyre.

Sëmundja nuk është normale.Ajo që të thotë lëvizje e njeriut në kahje të kundërt të jetës, duke pasuar mendime negative gjatë kësaj kohe.Ligji i jetës është ligj i zhvillimit,aty domosdo duhet pasur edhe jetë; kudo që ka jetë, domodo duhet pasur edhe harmoni;kudo që ka harmoni,domosdo duhet pasur edhe shëndet të përsosur.

Po qe se mendimet i keni të përputhura me principin krijues të ndërdijes,qenia juaj e tërë paraqet pasqyrën e principit të natyrëshëm të harmonisë.Po u ushqyet me mendime që nuk i përgjigjen principit të harmonisë,do të pikëlloheni dhe në fund do të sëmureni,si dhe po qe se nuk i largoni nga koka,ndoshta,edhe mund të vdisni.

Me rastin e shërimit është me rëndësi të shtoni sasinë e fuqive jetësore të ndërdijes që qrkullojnë nëpër sistemet e të sëmurëve.Kjo mund të arrihet duke larguar frikën, vështirësitë, brengat, xhëlozinë, urrejtjen dhe të gjitha mendimet tjera rrënuese që i shkaktërrojnë nervat dhe gjëndrat – indet trupore që e kontrollojnë mënjanimin e mbeturinave trupore.

Shërimi i tuberkulozit të kurrizit

Në revistën “Nautilus”,në numrin e marsit të vitit 1917,u botua artikulli për një djalosh të sëmurë nga tuberkulozi i kurrizit,i cili kishte përjetuar shërim të mrekullueshëm.Ky djalosh,i quajtur Fredrik Elijas Endrius, më vonë u zgjodhë drejtor i njërit nga institucionet më të rëndësishme në Kabzas Siti.Mjekët, duke ia caktuar diagnozën,e patën shpallur si të pashërueshme.

Mirëpo,ai i ishte kthyer lutjes dhe,nga një djalosh i shtrmbëruar e i sakatosur që ecte këmbadoras, u rrit një njeri i fortë,i drejtë dhe i mjaf arsimuar.Në lutje të vet i kishte përfshirë të gjitha vetitë që dëshironte t’i kishte dhe disa herë në ditë përsëriste pohimin pozitiv vijues: ”Unë jam i fortë,i aftë,me trup simetrik.E meritoj dashurinë.Jam i lumtur dhe i përkryer”

Me këtë lutje në gojë e përfundonte çdo ditë dhe fillonte çdo mëngjes.Pos kësaj,në mënyrë të ngjashme,ai lutej edhe për të tjerët,duke u kushtuar mendime në dashuri dhe në shëndet. Shndërrimi i tillë mendor dhe mënyra e lutjes së tij i kishte sjellë të mira të shumë - fishta. Besimi dhe durimi më të cilat jetonte ia hapën thesarin e përsoshmmërisë. Sapo e ndjente fillonte kundërsulmin me anë të pohimit pozitiv.Mënyra e përshkruar e të menduarit nuk mbetej pa përgjigjen e ndërdijes. Pikërisht këtu qëndron edhe rëndësia e citatit të Biblës: “Shko lirisht! Feja jote të shpëtoi!”

Burimi në fuqinë e ndërdijes sjell shërimin

Një i ri (i përcillte ligjërata e mia për fuqinë e ndërdijes) papritmas ishte sëmurë. Shumë shpejt kishte filluar ta humbte të parët.Mjeku i kishte rekomanduar operacion të menjëhershëm.Në lidhje me këtë dajaloshi kishte thënë vetes: “Ndërdija ime m’i ka krijuar sytë,ajo edhe do t’mi shërojë”.

Çdo mbrëmje,para se të shkonte për të fjetur,veten e vinte në gjendje meditimi, gjendje kjo e ngjashme mer të fjeturit.Gjatë kësaj,tërë vëmendjen e përqëndronte te mjeku i syve.Në të vërtetë, e paramendonte mjekun duke qëndruar para tij,si dhe duke i thënë: “Ka ndodhur çudia!” Po këtë fjali ai e dëgjonte shumë herë për çdo mbrëmje,para se ta zinte gjumi i thellë. Ditë pas ditësh ai e ndjente zhdukjen e simptomave të sëmundjes.Pas tri javësh e kishte vizituar oftalmologun e vet,i cili,pas kontrollit detal,i mahitur kishte thënë: “Kjo,është një çudi e vërtetë!”

Ç'i ndodhi në të vërtetë? Djaloshi ka pasur ndikim të fortë në ndërdijen e vet, duke përdorur personalitetin e mjekut si instrument,gjegjësisht si mjet për bindje dhe për bartje të idesë së dëshiruar.Ndërdija nuk ka mundur t'i mposhtë përsëritjet e pandërprera,pas së cilave qëndronin besimi e shpresa.Pra,ndërdija syrit ia ka kthyer shëndetin,thjesht,ka vepruar sipas metodës së përkryer të syrit që posedonte.Ky është edhe një shembull se besimi në fuqinë e ndërdijes sjell shërimin.

FAKTET MË TË RËNDËSISHME NGA KY KAPITULL

- Ndërdija është shërues i trupit të njeriut.Ajo punon gjatë gjithë ditës.Mendimet negative e pengojnë realizimin e formave jetësore të ndërdijes.

- Urdhërojeni ndërdijen që të gjejë përgjigjen rreth problemit që ju shqetëson.Gjithnjë veproni kështu para se të flini dhe përfgjigjia nuk do t'ju mungojë.

- Kujdesuni për mendimet tuaja! Secili mendim të pranuar si të vërtetë truri e dërgon ne pleksusin solar,prej nga është larguar vetëm një hap nga materializimi i tij.

- Duhet ta keni ndërmend se secili njeri është në gjendje ta ndryshojë veten,po qe se ndërdijes së vet ia dhuron planin e ri të personalitetit të vet.

- Ndërdija është gjithnjë e kthyer kah jeta.Ju duhet të merreni me vetëdijn;ndërdijan ushqejeni me qëndrime të vërteta.Ndërdija gjithnjë reprodukon mënyrën tuaj të të menduarit të zakonshëm.

- Çdo 11 muaj ju keni trup të ri.E ndryshoni atë duke ndryshuar mendimet tuaja dhe duke qenë të durueshëm gjatë këtyre ndryshimeve.

- Të jesh i shëndoshë është gjë normale.Nuk është normale të jesh i sëmurë.Secili prej nesh e ka të lindur principinë e harmonisë.

- Mendimet e kapluar a me xhelozi,me fikë,me brenga,me vështirësi i shkakërrojnë nervat dhe gjëndrat,duke shkaktuar sëmundje shpirtërore dhe trupore të të gjitha llojeve.

- Çdo gjë që konstatoni me vetëdije dhe e ndjeni si të vërtetë do të materializohet në mendjen tuaj,në trupin tuaj dhe në aktivitetet e veprimtarisë suaj.Mendoni në mënyrë pozitive si dhe vetes hapjani dyert e lumturisë në jetë tuaj!

SI TË ARRIHET REZULTATI I DËSHIRUAR

Shkaqt kryesore të mossuksesit të shërimit me ndihmën e lutjes janë mungesa e besimit dhe përpjekjet tepër të mëdha.Shumica prej nesh e pengojnë plotësimin e lutjes nga paaftësia për të kuptuar plotësisht mënyrën e veprimit të ndërdijes së vet.Në çastin kur ta kuptoni se si funksionon mendja juaj,veprimin e plotë e bëni dukshëm më të sigurt. Kurrë nuk duhet harruar faktin se ndërdija fillon ta kthejë idenë në vepër në çastin kur këtë ide e pranon dhe e përvetëson.

Për këtë qëllim ajo i përdor të gjitha fuqitë e veta të mëdha dhe i vë në lëvizje të gjitha principet shpirtërore të fshehura në thellësi të mendjes suaj.Rregulla e cekur vlen si për idetë pozitive,ashtu edhe për ato negative. Rrjedhimisht nga kjo,mendimet negative shkaktojnë pakënaqësi, mossuksese dhe tollovi,ndërsa mendimet konstruktive sjellin lirinë,qetësinë shpirtërore dhe sigurinë.

Pra,përgjigjja e saktë nuk do të mungojë po qe se idetë janë pozitive, konstruktive dhe përplot me dashuri. Kështu që,është e qartë se,me qëllim të pengimit të mossdiksesit, është e nevojshme veten të nxitet ndërdija për të pranuar idenë e caktuar si të vërtetë; ligji i mendjes njerëzore do të kujdeset për të tjerat.Kërkesën apo dëshirën tuaj thuajeni me besim dhe me vetëbesim – ndërdija do t'ju sjellë përgjigjen e kërkuar.

Po përdoret të ashtuquajturin detyrim mendor,me siguri se rezulltati do t'ju mungojë, sepse ndërdija nuk e duron detyrimin dhe nuk do t'i përgjigjet atij.Ajo reagon vetëm ndaj besimit dhe ndaj pranimit të vetëdijshëm.

Mos suksesi mund të jetë edhe si pasojë e pohimeve vijuese:"Gjërat po më vështirësohen; kurrë nuk do ta marr përgjigjen;s'ka rrugëdalje;shpresa më ka humbur përgjithmonë; nuk di ç'të bëj;jam plotësisht i hutuar etj".Mos llogaritni në bashkëpunimin e ndërdijes,po qe se përdorni deklarime të tilla.Me ndihmën e tyre nuk do të ecni as përpara e as prapa ose,thënë më saktësisht nuk do të arrini askund.

Po qe se hyni në taksi dhe vozitësit brenda pesë minutash i jepni dhjetë adresa ai do të hutohet në mënyrë të pashpresë dhe,sipas të gjitha gjasave,do të refuzojë t'ju vozitë gjëkundi.Ngjashëm vlen edhe për ndërdijen. Domosdo duhet t'i formoni idetë e qarta në mendjen tuaj;patjetër duhet disponuar me definicionin e saktë të problemit.

Duhet pasur besim se zgjidhja pa dyshim ekziston;domosdo duhet ditur se çdo sëmundje ka shërim.Përgjigjen e saktë e di vetëm intelegjenca e paskajshme e ndërdijes.Kur në vetëdije formoni qëndrim të qartë dhe të caktuar pozitiv, ndërdija do të kuptojë se jeni të gatshëm dhe do ta fillojë aksionin e vet.

Lehtësia e veprimit

Pronari i një shtëpie i bën vërejtje instaluesit të ujit se ia kishte marrë 200 dollarë më tepër për riparimin e bojlerit. Mjeshtri i përgjigjet:"T'i kam marrë 5 cent për vidhën e thyer,ndërsa 199 dollarë e 95 centi për faktin se di se ku qëndron problemi"

Ngjashëm me këtë,ndërdija është mjeshtër univerzal,i mençur e i gjithëdijshëm që i njeh të gjitha

mënyrat e shërimit të çdo organi trupor ose të zgjidhjes së cilit do problemi,afarist a individual. Mendoni për shëndet – ndërdija do t'ju sigurojë atë.Çelsi, megjithatë,është në të çlodhurit tuaj.Veproni me lehtësi!Mos u brengosni për detajet dhe për mejet–mendoni për qëllimin e fundit!

Ndjeni se problemi ju është zgjidhur,është njëdoj se a ka të bëjë me shëndetin, me paratë a me punën tuaj. Përkujtonini ndjenjat që ju kaplonin,për shembull, gjatë shërimit të ndonjë sëmundjeje të rënd që keni pasur.Kini ndërmend se ajo që jeni duke ndjerë është gur - provues i të gjitha aksioneve të ndërdijes.Secilin mendim të ri,së pari subjektivisht duhet ndier si të përfunduar, gjegjësisht jo si të ardhme të pasigurtë, por si të sotme të sigurtë.

Shfrytëzojeni imagjinatën në vend të forcës së dëshirës!

Kur i drejtoheni ndërdijes suaj,është e domosdoshme të liroheni nga shprehia e të kërkuarit ndihmë nga forca e dëshirës. Është e nevojshme të paramendohet dhe,në imagjinatën tuaj, të paraqitej qëllimi final – gjendja e të liruarit nga problemi.Intelekti gjithnjë do të përpiqet të dalë në plan të parë për të ofruar zgjidhjen e vet. Mirëpo,është e domosdoshme që ai të përjashtohet për të mbetur vetëm me njëfarë besimi të thjeshtë, ashtu siç beson fëmija në çudira.Parafytyroni sikur jeni liruar nga sëmundja a nga problemi që ju shqetëson! Paramendojini ndjenjat që përcjellin gjendjen e të liruarit ndaj asaj që synoni! Mos shkoni pas rrugëve të tepërta! Mënyra e thjeshtë është më e mira!

Si krijon çudira imagjinata e disiplinuar?

Imagjinata e disiplinuar,gjegjësisht imagjinata në baza shkencore,është mjet me ndihmën e të cilit arrihen reagime më të plota të ndërdijes.Siç është thënë më herët,ndërdija është ndërtuesi i trupit dhe mbikëqyrësi i të gjitha funksioneve të tij themelor.Në Bibël shkruan:"Atë që në lutje kërkon dhe së cilës ia kushton besimin, do t'i të jepet". Të besosh do të thotë të pranosh faktin e caktuar si të vërtetë, gjegjësisht të jetosh në gjendje të vetëdijes që llogaritet si e vërtetë. Po ju shkoi për dore ta mbani një gjendje të tillë të vetëdijes,do ta përjetoni gëzimin e lutjes së plotësuar!

Tre hapa deri në sukse

Metoda lutëse përdoret sipas kësaj mënyre të veprimit:

- Vështrimi i problemit
- Orientimi kah zgjedhja e problemit,të cilin e njeh vetëm ndërdija juaj;
- Çlodhja me bindje të thellë se zgjedhja do të ketë përfundim pozitiv.

Mos e dobësoni fuqinë e lutjes suaj me fjalët: "Sikur të mundja t'ia gjejë barin sëmundjes

sime?Shpresoj se do të shërohem" .Bindeni veten se situatën e keni në duart tuaja. Harmonia është në duart tuaja.Lejoni fuqinë e paskajshme shëruese të ndërdijes që t'ju shfrytëzojë si mjet për lirimin e fuqisë së vet! Mendoni për shëndet të mirë! Binduni për këtë!

Pastaj,çlodhuni plotësisht! Hiqni dorë nga cetja! Duke u çlodhur ju e futni idenë në ndërdije dhe ia mundësoni energjisë kinetike të kësaj ideje të sjellë rezultate të dëshiruara, gjegjësisht realizi konkret të vetvetes.

Psikologu i njohur francez,Kue,ligjin e përpjekjeve reciproke e difinoi kështu: "Nëse dëshira dhe imagjinata janë në kundërshtim reciprok,kjo e fundit patjetër korr fitore". Po qe se,p.sh., prej jush kërkohet të ecni nepër dërrasën e shtruar në tokë,me siguri se detyrën do ta kryeni pa vështirësi. Por,nëse paramendojmë se dërrasa vendoset midis dy muresh,në një lartësi prej dhjetë metrash, a do ta bënit mandje edhe një hap në rast të tillë?

Dëshirës për të provuar do t'i kundërvihej imagjinata,gjegjësisht frika nga rrëzimi. Do të triumfonte ideja më e fortë – ndjenja e rrëzimit dhe e përjetimit të lëndimit.Pra dëshira, qefi,gatishmëria, përpjekja për të ecur nëpër dërras kthehen kundër vetvete,ndërsa ideja më e fortë (ndjenja e rrëzimit)pranon ngacmimin plotësuse – nxitje plotësuese.

Ngarkesa mendore gjithnjë kthehet kundër vetvetes,duke mos gabuar ndaj qëllimit të dëshiruar. Ndjenja e paaftësisë për t'i ndihmuar vetvetes në rrethanat e caktuara e vërshonë tërë mendjen sepse ndërdija gjithnjë është nën kontrollin e idesë më të fortë.Pra,ndërdija, nga dy parakushtet që i kundërvihen njëra – tjetrës,e përvetëson më të fortën.

Po qe se thuani: "Dishiroj të shërohem,por nuk jam iaftë ta bëj këtë; Jam duke u munduar ; e detyroj veten për t'u lutur ; jam duke përdorur tërë forcën e dëshirës që kam", patjetër duhet qenë të vetëdijshëm për faktin se gabimi kryesor qëndron në mundin që harxhoni. Asnjëherë mos provoni që me forcën e dëshirës ta detyroni ndërdijen tuaj për të pranuar idenë e sugjeruar.Përpjekjet e tilla dënohen me disfatë,ndërsa efekti i tyre është e kundërta e asaj që dëshironi.

Ja një shembull krejtësisht të zakonshëm: Studentëve,gjatë kohës së provimeve, shpesh herë ungjan që për momenti t'u largohet e tërë dija.Nuk u kujtohet asgjë dhe,sa më tepër që përpiqen a orvaten, përgjigjet aq më tepër u largohen.

Mirëpo,në çastin kur dalin nga provimi,lirohen nga ngarkesa mednore,ndërsa të gjitha përgjigjet e kërkuara befas u kthehen në mendjen e tyre.Shkaku i mossuksesit qëndron pikërisht në këmbënguljen e tyre për t'u kujtuar.Ky është shembull i veprimit të ligjit të ngarakesës reciproke.

Konfliktin ndërmejt dëshirës dhe imagjinatës duhet zgjidhur patjetër

Të përdorurit e detyrimit mendor do të thotë të paramendohet se ekziston edhe diçka që i kundërvihet.Kur problemi përqëndrohet në mjetet për tejkalimin e tij,mendja juaj më nuk ndalet para pengesave të menduara.Ungjilli sipas Mateut(18:19) thotë: “Prapë po ju them: nëse dy vetë prej jush këtu mbi tokë,të një mendimi luten për çfarëdo sendi,Ati im që është në qiell,do t’ju japë”. Cilët janë këta dy vetë? Në rastin tonë në fjala është për bashkësinë harmonike ose për lidhjen midis vetëdijes dhe ndërdijes përkitazi me cilëndo ide,dëshirë a përfytyrim.

Lutja do të plotësohet,por vetëm nëse nuk ka marrëveshje ndërmjet dy lëmenjve të mendjes së njeriut.Dy anë që i cek Ungjilli mund të kenë domethënien e mendimit dhe të ndjenjës,të idesë dhe të emocionit,të dëshirës dhe të imagjinatës.Konfliktit ndërmjet dëshirës dhe imagjinatës do t’i ikni,po qe se shpirtërisht çlodheni,si dhe po qe se, në kotje, deri në minimum e pakësoni çdo ngarkesë mendore dhe trupore.Në këtë gjendje vetëdija mbetet në plan të dytë dhe kjo është koha më e volitshme për të futur idenë e dëshiruar në ndërdije.Në raste të tilla ndërdija energjikisht shpërthen në plan të parë.

E njëjta gjë ndodh me te menjëherë posa të zgjoheni.Mendimet negative dhe përfytyrimet që tentojnë ta bëjnë të dyshimtë a ta eliminojnë dëshirën,si dhe ta ndalojnë depërtimin e saj në ndërdije në momente të tilla nuk vijnë në shprehje. Në çastin kur e paramendoni realitetin e dëshirës së plotësuar dhe kur ndjeni kënaqësi pëe arritjen e qëllimit, ndërdija fillore t'jua realizojë atë.

Shumë njerëz dilemat dhe problemet e veta i zgjedhin me ndihmën e lojës që kontrollohet, udhëzohet dhe disiplinohet me imagjinatë,duke ditur mirë se çdo gjë të paramendojnë dhe që ndjejnë si të vërtetë do ta marrë formën e saj materiale, mundësisht ose patjetër.

Të cekim shembullin e një vajze,e cila,në mënyrë të vet specifike,tejkaloi konfliktin ndërmjet dëshirës dhe imagjinatës. Duke u gjendur para këtij problemi të ndërlikuar ligjor,ajo kishte dëshirë të madhe për të gjetur zgjidhje të pajtueshme, mirëpo kurrsesi nuk arriti t’i mposhtë mendimet për debakël,për bankrotim dhe për varfëri.Fjala ishte për një proces gjyqësor të ndërlikuar,me shtyrje të njëpasnjëshme dhe pa zgjedhje të dukeshme.

Sipas këshillës sime,vajza,mu para se të shkonte për të fjetur,e vinte veten në gjendje kotjeje,duke paramenduar përfundimin e dëshiruar të gjykimit,si dhe dukeu përpjekur që ta ndjejë atë si të vërtetë.Ishte vetëdijshme se patjetër duhej arritur pëlqimi ndërmjet imagjinatës dhe dëshirës.Në mendjen zhvillonte biseda të gjalla me avokatin e vet,kinse i parashtronte pyetje,ndërsa prej tij merrte përgjigje plotësisht të caktuara.Avokati kinse pandërprerë i përsëriste fjalët: “Gjetëm zgjidhje të përkryer dhe të pajtueshme;bëmë ndarje jashtëgjyqësore” .

Gjatë ditës,kur mendjen ai kaplonte frika,ajo përsëri e lëshonte filmin mendor duke përjetuar me po aq gjallëri dhe realitet sikurse në ëndërr.Së shpejti,pa kurrfarë vështirësie, arrinte suksese që ta parandjenjte zërin e avokatit,ta përfytyronte fytyrën e tij,buzëqeshjen lëvizjet. Kështu që,filmi i përshkruar ishte bërë pjesë e përditshmërisë së saj – vendstrehim i zakonshëm i mendjes së saj. Pas ca javësh,atë e kishte thirrur avokati i vet dhe,në realitet objektiv, kishte vepruar pikërisht ashtu siç kishte ndjerë vajza më herët dhe ashtu siç e kishte paramenduar realitetin.

Mu për këtë ka menduar edhe autori i psalmeve bibilike kur shkroi:“Të pëlqefshin,o Zot,(ligji i ndërdijes),fjalët e gojës sime para teje (mendimet, parafytyrimet, mirësinë si të tillë),edhe

mendimi i zemrës sime (ndjenjat,na tyra,karakteri),o Zot,Ndihmësi im e Shëlbyesi im (fuqia e aftësia dhe mençuria e ndërdijes shëron nga sëmundjet dhe liron nga mjerimi a varfëria!”) (Psalmi, 19 : 15)

Ç’DUHET MBAJTUR MEND?

- Detyrimi mendor dhe mundi i tepruar mundësojnë që në plan të parë të shpërthejnë frika dhe ngarkesa psikike,gjë që pamundëson gjetjen e përgjigjes,Gjithnjë veproni në mënyrë të lehtë!

- Ndërdija fillon të materializojë idenë vetëm nëse jeni të çlodhur dhe nëse i lejoni asaj që idenë së pari ta përvetësojë plotësisht.

- Mendoni dhe planifikoni,pavarësisht nga metodat tradicionale! Duhet pasur ndërmend se çdo problem ka zgjidhje.

- Mos u brengosni shumë për punën e zemrës,të mushkrive a të ndonjë pjese tjetër të anatomisë suaj!Mbështetjuni ndërdijes suaj dhe rikujtojeni sa më shpesh faktin se inteligjenca e paskajshme do të ndërmarrë çdo gjë që është e nevojshme.

- Ndjenja e shëndetit sjellshëndet;ndjenja e pasurisë sjell pasuri.Po ju,ç’ndjeni?

- Imagjinata është armë juaja më e fortë- vetia juaj më e fuqishme.Paramendojeni të mirën dhe pozitiven!Njeriu është i tillë çfarë mendo se është.

- Në gjendje kotjeje,ju i shmangeni konfliktit midis vetëdijes dhe ndërdijes.Mu para gjumit paramendojeni dëshirat si të plotësuara.Gjatë kësaj, këmbëngulni! Flini të qetë dhe zgjohuni të gëzuar!

FUQIA E NDËRDIJES DHE TË PASURIT

Po qe se kevi rënë në vështirësi financiare,përkatësisht po qe se nuk ia dilni në skaj,do të thotë se nuk keni pasur sukses ta bindni ndërdijen tuaj se gjithnjë do të keni para të mjaftuara e mandje,edhe do t’ju teprojë diçka.

Sigurisht njihni shumë njerëz,të cilët,duke punuar mund të ëndrrohen.Mos arrijnë të fitojnë shuma të mëdha parash që vetëm të ëndrrohen. Mos u besoni fjalëve se mënyra e vetme për t’u pasuruar është puna e rënd dhe përpjekjet e mëdha.Kjo nuk është e saktë, sepse rruga më e mirë është rruga e pangarkuar dhe e pamundimshme.Punoni vetëm atë që dëshironi të punoni dhe bëjeni me dashuri e me kënaqësi!

Një i njohuri imi fiton afro 750 mijë dollarë në vit.Vitin e kaluar,nëntë muaj i kaloi duke shetitur nepër botë.Më kishte thënë se ai i shkoi për dore ta bindte ndërdijen e vet se vërtet vlen po as sa fiton.Më kishte thënë mandje se edhe shumica e nënpunësësve të kompanisë së tij mezi fitojnë

diku rreth 100 dollarë në javë,ndërsa punën e njohin dukshëm më mirë se ai.Por, ata,thjesht,nuk kanë ambicie,nuk kanë ide krijuese dhe,ç'është më me rëndësi,nuk u interesojnë çudirat që mund t'u sjellë ndërdija.

Pasuria buron nga mendja

Pasuria është gjendje e rëndomtë e ndërdijes dhe kjo është e bindur se posedon pasuri. Askush nuk mund të bëhet milioner duke bërtitur: "Unë jamë milioner,unë jam milioner!" Deri te një ndërdije e pasur mund të arrihet me vendosmëri sistematik,si dhe me durim të idesë për pasuri dhe të pasurimit në sferën tuaj shpirtërore.

Burimi i padukshëm e ndihmës

Problemi i shumtë i njerëzëve është se nuk posedojnë burimin e ndihmës së padukshme. Po u shkoi huq ndonjë punë,bursa u falimenton,u humbin paratë e investuara dhe plotësishtë mbesin të pa ndihmë.Pasiguria e tillë jetësore është pasojë e faktit se njerëzit e tillë nuk dinë ta shfrytëzojnë ndërdijen e tyre.Me fjalë të tjera,ata nuk i kanë të njohur burimet e veta të pashterrshme.

Njeriu,shpirti i të cilit shumë lehtë kaplohet nga frika e varfërisë,gjithnjë do të jetojë në varfëri;njeriu, shpirti i të cilit është i mbushur me ide të pasurisë, gjithnjë do të ketë çdo gjë që i nevojitet.Askush nuk është i dënuar që të jetojë në mjerim.Gjithkush mund të ketë pasuri dhe çdo gjë që i nevojitet,bile edhe shumëçka t'i teprojë.Fjalët,janë në gjendje t'ju pastrojnë mendjen nga mendimet e gabuara dhe,në vend të tyre,t'ju vendosin mendimet të drejta.

Metoda ideale e formimit të ndërdijes së pasur

Të paramendojmë se duke lexuar këta rreshta thuanui: "Kam nevojë për pasuri dhe për sukses".Ja se ç'do të duhej të bëni me atë rast:Tri a katër herë në ditë,nga pesë minuta,përsëriteni Fjalët PASURI,SUKSES. Këto fjalë kanë forcë të jashtëzakonshme; paraqesin fuqinë e brendhshme të ndërdijes suaj.

Mendjen tuaj lidheni me fuqinë që e posedoni në thëllësinë tuaj dhe ajo me synimet tuaja do ta frymëzojë materializimin.Pra ,nuk ka të bëjë me thënien tuaj: "Jam i pasur",por me atë se pasuria duhet bazuar në fuqitë që vërtetë ekzistojnë ne veten tuaj.Nuk ka konflikt në mendjen tuaj kur thuani: PASURIA. Po qe se gjatë një kohe të duhur mbani idenë e pasurisë në vetëdije,do të fillojë t'ju kaplojë edhe ndjenja e thellë e llojit të njejtë.

Ndjenja e pasurisë krijon pasuri,këtë duhet pasur ndërmend gjithnjë.Ndërdija i ngjan bankës: është një lloj institucioni i përgjithshëm financiar.Çdo gjë që depononi, gjegjësisht që ngulitni në te,ajo do ta shtojë edhe do ta shumëzojë atë,pavarësisht se a ka të bëjë me idenë e pasurisë a me atë të varfësisë. Përcaktohuni,pra,për pasurinë!

Përse pohimi rreth psurisë mbetet pa përgjigje?

Gjatë 25 vjetëve të fundit,shumë njerëz më janë ankuar se si me javë e muaj të tërë i përsëritin: "Jam i pasur,kam karierë të sukseshme", po mbesin pa kurfarë rezultatesh.Kam konstatuar se, edhe pse thonë se janë të pasur dhe të sukseshëm, në thellësi të vet, ata, megjithatë, ndjenin se kjo nuk ishte e vërtetë,se e mashtronin veten.

Një i njohur në besim më kishte thënë: "Përsëritja se jam i sukseshëm derisa nuk lodhesha.Mirëpo,gjendja vetëm më keqësohej.Në momentin kur e shqiptoj këtë pohim,e kisha disi shumë të qartë se ai nuk ishte i vërtetë".Pra,vetëdija e dëbonte pohimin pozitiv,ndërkaq ndërdija realizonte diçka që kishte përmbajtje krejtësisht të kundërt.

Është e qartë se pohimi pozitiv ka sukses vetëm po qe se është saktësisht i caktuar dhe po qe se nuk shkakton konflikt mendor – kundërthënie.Ndërdija pranon vetëm atë që ndjeni si të vërtetë reale,si dhe mbetet indiferente apo reagon në mënyrë të kundërt ndaj fjalëve a pohimeve boshe.Ndërdija gjithnjë e pranon vetëm idenë më të fortë – besimin me të fortë.

Si t'i largojmë konfliktin medor?

Ja teknika ideale për tejkalimin e konfliktit mendor,po u gjendet në vështirësi financiare: Shpesh,e sidomos mu para se të shkoni në fjetje thuajeni këtë pohim praktik: "Ditën dhe natën kam sukses në të gjitha lëmenjtë e interesimeve të mia".Ky pohim nuk do të shkaktojë kurrfarë kundërshtimi,sepse nuk u kundëvihet mbresave të ndodhura në ndërdije.

Një afarist,përshkrimet financiare të të cilit tregonin humbje dhe të cilin ky fakt e brengoste pa masë,e këshillova që me rehati të vendosej për t'u çlodhur në zyrë të vet dhe me zë të lehtë disa herë ta përsëriste këtë fjalë: "Shitja e prodhimeve të mia për çdo ditë vjen duke u shtuar".Ky pohim vuri në rend bashkëpunimin e çrregulluar midis vetëdijes dhe ndërdijes,ndërsa rezultati nuk mungoi.

Mos i nënshshkruani çeqet "bianko"

Të thuash:Është koha e skamjes;do ta humb shtëpinë për shkak të faturave të papaguara; hipoteka është ngarkesë e padurueshme për mua – do të thotë të nënshkruash çekun "bianko".Me fjalë të tjera,po qe se ju kaplon frika për ardhmërinë, do t'i tërhiqni të gjitha vështirësitë dhe do ta nënshkruani çekun "bianko" për problemet që mund t'ju pasojnë.

Ndërdija do t'i pranojë të gjitha frikësimet dhe deklarimet tuaja nehative si kërkesa tuaja dhe, pikërisht sipas përmbajtjes së tyre,me tërë fuqinë e vet do të përpiqet t'jua vërshtirësojë jetën me pengesa,me shtrëngime psikike,me shtyrje të veprimit dhe me privime të të gjitha llojeve.

Ndërdija siguron inters mbi interes

Ai që në shpirt kultivon ndjenjln e pasurisë,do të këtë pasuri te re.Ndërsa,ai që në shpirt mban ndjenjën e privimit do të ballafaqohet me skamje të reja. Ndërdija shumëfishon dhe shton çdo gjë që deponohet në te.

Për çdo mëngjes,me të zgjuar nga gjumi,mendjen tuaj ushqejeni me mendime për suksese,për lumturi, për mirëqenie dhe për paqe! Përpiquni që përmbajtjet e tilla të mbesin sa më gjatë në mendjen tuaj,si dhe rikujtojini ato sa më shpesh! Mendimet konstruktive me siguri do të jenë në gjendje të depërtojnë në ndërdijen tuaj dhe do të prodhojnë efekt të dëshiruar.

Përse rezultati mungon?

Shpesh i dëgjoj njerëzit duke thënë:"Vallë,shumëherë e përsërita dëshirën time, por rezultat nuk pata – asgjë e re nuk ndodhi". Rezultati gjithnjë do t'ju mungojnë, sepse,pa kaluar as dhjetë minuta nga çasti kur e shqiptoni fjalinë e duhur,ju lejoni që t'ju kaplojë frika,e cila neutralizon në tërësi veprimet e asaj që thuani.Kur e hedhni farën në arë, mos pritni se do të korrni gjë,po qe se së shpejti e nxirrni atë nga toka.Lëreni atë që t'i lëshojë rrënjët dhe të rritet pa pengesa.

Kurrë mos thuani: "Nuk kam para për të paguar fakturën".Në vend të kësaj, posa t'ju paraqitet ajo "nuk kam",ndaleni shpejt të menduarit dhe koncentrohuni në ndonjë pohim konstruktiv,si për shembull: "Ditë e natë arrij suksese në të gjitha lëmenjtë e interesave të mia".

Burimi i vërtetë i pasurisë

Ndërdijes kurrë nuk imungojnë idetë e reja dhe të drejta.Ajo disponon me një numër të pakufizuar paramendimesh, të gatshme që në shumë mënyra të sëndërrohen në para të thata dhe të futen në portofolin tuaj.Procesi i tillë rrjedh pavarësisht nga falimentimi i mundshëm i bursës lokale ose nga rrënia e vlerës së de vizave.

Sasia e pasurisë suaj asnjëherë nuk varte nga sasia e obligacioneve,e letrave me vlerë dhe e të hollave me të cilat dispononi. Këtu janë pyetje vetëm simbolet e domosdoshme dhe të lëverdishme, natyrisht, por, megjithatë,vetëm simbole. Pra,të theksojmë edhe një herë se po qe se e bindni ndërdijen tuaj se pasuria vërtetë gjendet në duart tuaja dhe e gjatë tërë jetës ju do të dispononi me te,pa kurrfarë dyshimi, atëherë me të vërtetë do ta keni në dorë,pa marrë parasysh formën realizuese.

Të jetuarit zgriptas

Shumë njerëz pohojnë se si e çojnë zgriptas.Në raste të tilla fitohet përshtypja se obligimet e veta

ata i kryejnë me vështirësi të mëdha dhe me luftë.A keni dëgjuar ndonjëherë se për çka bisedojnë këtë njerëz?-Ata kryesisht i çajnë hallet e veta,duke folur për vësjtirësitë dhe për brengat e tyre.

Vazhdimisht i gjykojnë ata që kanë arritur suksese dhe që u ka shkuar për dore të ngriten nga të tjerët.Pra,ata,me gjasë, thonë: ”Ai ka shumë lidhje dhe njoftësi; është i pa skrupuj dhe mashtruese etj”. Mu për këtë,ata jetojnë në skamje,sepse gjykojnë pikërisht atë që e dëshirojnë edhe për vete. I kritikojnë të afërmit që janë në gjendje ekonomike më të mirë se ata,dhe këtë,thjesht,vetëm ngase ua kanë zili për mirëqenien,si dhe për pasurinë që kanë.

Pengesa e zakonshme e të pasuruarit

Shkaku i skamjes,gjegjësisht i mungesësë së pasurisë në jetën e shumicës është një ndjenjë e caktuar që quhet zili. Kur e shihni, p.sh., ndonjë koleg tuajin duke deponuar shumë të madhe parash në bankë,ndërsa ju keni dispozicion një shumë minimale,a nuk ju ngjall kjo zilinë? – Ndjenjën negative do ta tejkaloni nëse vete thuani: “Mrekulli,më gëzoi shumë suksesi i tij; i dëshiroi pasuri edhe më të madhe”.Po e lejuat që mendja t’jua kaplojë zilia,do të bini në pozitë tejet të pavolitshme.

Kështu që,pasuria në vend se të grumbullohet,përkundrazi do të derdhet nga ju. Nëse herdokur ndjeheni të hidhëruar a të pakënaqur me suksesin e dikujt tjetër, përpiquni që me shpejtësi t’i largoni mendimet e tilla,si dhe atij dëshironi pasuri edhe më të madhe.Në këtë mënyrë do t’i neutralizoni mendimet tuaja dhe do të nxitni grumbullimin e pasurisë në posedim tuajin.

Eliminimi i pengesës së pasurimit

Po qe se jeni të brengosur ose të pakënaqur për faktin se dikush pasurohet në mënyrë të pandershme,atëherë pa kurrfarë dileme duhet ta ndërpritni atë. Duhet pasur ndërmend se personi i tillë është duke keqpërdorur ligjin e ndërdijes, ligj ky i cili më në fund do të përkujdeset që ndaj këtij personi të aplikohet dënimi i merituar.

Prandaj,kurrë mos i kritikoni të tjerët.Mbani mend se pengesa për t’u pasuruar gjendet në mendjen tuaj.Ju jeni në gjendje ta eliminoni atë, mandje duke menduar në mënyrën pozitive për të gjitha ata që ju rrethonjë.

Njeriu mund të pasurohet në gjumë

Për çdo natë,mu para gjumit,ushtrojeni këtë teknik; Me zë të lehtë,qetë dhe me bindje përsëriteni fjalën PASURI.Kjo fjalë le t’ju shërbejë si ninullë.Rezultati do t’ju mahitë.Për një kohë të caktuar pasuria do të fillojë t’ju grumbullohet në ndonjërën nga format e ndryshme të saj. Fuqia e merekullueshme e ndërdijes përsëri është në veprim.

KËRKONI MBËSHTETJE TE FUQITË E NDËRDIJE

- Vendosni që të pasuroheni në mënyrë sa më të lehtë,duke u shërbyer me ndërdijen tuaj,e cila asnjëherë nuk do t'ju tradhëtojë.

- Po u përpoqët të grumbulloni pasuri duke punuar punë të rënda,atëherë jeni në rrugën më të mirë për t'u bërë banori më i pasur i varrezave më të afërta.Nuk ka nevojë të punoni si rob.

- Pasuria është vërtetim i ndërdijes.Krijoni idenë e pasurisë në të gjitha poret e mendjes suaj!

- Problemi kryesor i shumicës së njerëzve që qëndron në faktin se nuk posedojnë mjete.

- Gjatë pesë minutave,mu para fjetjes,përsëriteni lehtë dhe në qetësi fjalën PASURI.Ndërdija juaj do të përkujdeset që pasuria vërtet të bëhet pjesë e përvojës suaj.

- Ndjenja e pasurisë prodhon pasuri të re.Këtë mbani mend gjithnjë!

- Vetëdija dhe ndërdija domosdo duhet të bashkëpunojnë.Ndërdija pranon vetëm atë që vërtet e ndjeni si reale.Ajo gjithnjë pranon vetëm idenë më të fortë.Prandaj,ideja më e fortë do të duhej të ishte PASURIA e assesi VARFËRIA.

- Në qoftë se e përsëritni shpesh pohimin: "Gjatë ditës dhe natës arij suksese në të gjitha fushat e interesave të mia",atëherë do t'i tejkaloni konfliktet mentale rreth pasurisë.

- Riteni fitimin tuaj duke përsëritur: "Çdo ditë gjithnjë e më tepër jam duke fituar,duke përparuar, duke shtuar pasurinë,si dhe duke u bërë gjithnjë e më i pasur."

- Pushoni së nënshkruari çeqet "bianko",siç janë: "Nuk kam mjete të mjaftuara.Jetoj në skamje,etj".Pohimet e tilla i shtojnë dhe i shumëfishojunë humbjet në të gjitha fushat.

- Në ndërdijen tuaj depononi mendime për përparim,për lumturi,për pasuri dhe për suksese – do të keni interes mbi interes.

- Kurrsesi nuk do të guxoni ta vëni në dilemë atë që vetëm disa çaste më parë e keni pohuar me vetëdije,sepse në atë mënyrë vetëm do ta neutralizoni efektin e pohimit pozitiv.

- Burimi i vërtetë është ideja e medjes suaj.Ndërdija gjithnjë do t'ju japë idenë e duhur, mandje edhe atë që vlen një milionë dollarë.

- Zilia dhe xhelozia janë pengesat më kryesore të rrugës së pasurimit.Le t'ju gëzojë mirëqenia e të tjerëve.

- Pengesat e të pasurit gjendet në mendjen tuaj.Eliminojeni se të duke menduar në mënyrë pozitive për të gjithë ata që ju rrethojnë!

SECILI KA TË DREJTË TË JETË I PASUR

E drejtë e juaja është për të qenë i pasur.Njeriu lind dhe ekziston për të jetuar i lirë,i lumtur,i kënaqur dhe me begati.Prandaj, secili,pra edhe ju,do të duhej të dispononi sasi të mjaftueshme parash për të çuar jetë të plotë dhe të lumtur.

Njeriu jeton për t'u rritur,për t'u zhvilluar dhe për t'u zgjeruar si për nga aspekti i vet shpirtëror e mendor, ashtu edhe për nga ai material. Është e drejtë e patjetërsuar e njeriut t'i tregojë aftësitë e veta në të gjitha lëmenjtë dhe në të gjitha fushat e ekzistencës së vet.Veproni në atë mënyrë që të jeni të rrethuar nga bukuria, nga harmonia dhe nga begatia.

Pse të kënaqeni me pasuri minimale,kur mund të kënaqeni me pasuri të shumëllojshme që ju furnizon ndërdija juaj?-Në këtë kapitull do të mësoni mënyrën për t'u bërë me para,për të pasur gjithnjë më tepër se sa ju nevojitet.Dëshira për pasuri është dëshirë për një jetë më të plotë,më të lumtur dhe më të bukur. Kjo është tendencë e tërë gjithësisë,e cila nuk është vetëm pozitive,por jashtëzakonisht pozitve.

Paratë janë mjete shkëmbimi.Ato jo vetëm që zgjidhin problemin e varfërisë, por paraqesin edhe mundësinë për bukuri, për komodtet,për begati dhe për plotësimin e prekseve të ndryshme luksoze. Njëkohësisht,parat janë simbol i shëndetit ekonomik të secilit shtet.Njeriu është i shëndoshë nëse nëpër trupin e tij gjaku qarkullon pa pengesa, ndërsa është i shëndoshë ekonomikisht nëse ne jetën e tij paratë qarkullojnë pa pengesa.

Sëmundja ekonomike lajmërohet në çastin kur njeriu fillon t'i tubojë paratë,t'i fshehë ato nepër arkëza dhe kur frikësohet për secilin metelik. Gjatë shumë shekujsh paratë kanë ndryshuar formën e tyre si mjet shkëmbimi.Ato janë përdorur në formë krype,në formë kokrrash të ndryshme,në formë stolish të ndryshme etj.Në fillet e para të historisë, pasuria matej me numrin e dele ose të lopëve që kishte ndonjë pronar.

Sot përdorimi valutat kombëtare dhe instrumentet tjera financiare;p.sh.,shumë më lehtë është të plotësohet çeku se sa të bartete me vete një numër i caktuar delesh dhe me to të paguhen faturat.

SI TA GJEJMË RRUGËN VEZELLUESE TË PASURISË ?

Njohja e fuqisë së ndërdijes është mjeti më themelor dhe më i rëndësishëm. Ajo do t'u mundësojë gjetjen e rrugës së pasurisë të cilido lloji; të pasurisë shpirtërore,të pasurisë mendore a të asaj finaciare.Ai që e njeh ligjin e ndërdijes, është i sigurt se gjithnjë do të ketë çdo gjë në sasi të mjaftueshme, pavarësisht nga situata momentale ekonomike, pavarësishtë nga baticat dhe zbaticat në tregun e letrave me vlerë,pavarësishtë nga krizat, grevat,nga luftërat dhe ngjarjet e ngjash,e të parapara.

Arsyeja e kësaj qëndron në faktin se njeriun i tillë ndërdijes ia ka përcjellë idenë e psurisë dhe, më tej ajo vetë kujdeset për ta furnizuar atë më çdo gjë.Ai e ka bindur veten se paratë pandeërprerë grumbullohen dhe pa pengesa qarkullojnë në jetën e tij.

Kështu që në çdo kohë nga dikah derdhen edhe ato në sasi të mjaftueshme.

Megjithëse, ndoshta qysh nesër mund të vijë deri te falimentimi i përgjithshëm ekonomik,me ç'rast e tërë pasuria,do t'i zhvlerësohej;ai fare nuk brengoset, sepse ndërdija e tij do të kujdeset që pasuria,në ndonjë formë të re,përsëri t'i vihet në dispozicion.

PËRSE NUK KENI PARA?

Derisa jeni duke lexuar këtë kapitull ju,me gjasë,i thuani vetes: "Unë paguhem më pak se sa punoj". Mendoj se shumica e njerëzve marrin pagë jo të mjaftuar për punën e vet.Njëra nga arsyjet për të cilat shumica janë të pakënaqurë me të ardhurat personale është edhe fakti se ata paratë i gjykojnë, i urrejnë,i quajnë të padenja.

Ndaj parave sillen si ndaj "një gjëje të ndytë" dhe thonë se gjoja "dashuria ndaj parave është rrënja e të gjithë të këqijave".Pos kësaj,shumë kush kulëtivon ndjenjën e fshehtë gjoja se varfëria është virtyt.Pikëpamja e këtillë e ndërdijes, sipas gjasave, lind që në fëmijëri të hershme,si pasojë e edukimit të gabuar a si pasojë e besimit të kotë ose, ngandonëherë,edhe si rezultat i keqkuptimit të dorëshkrimeve fetare.

Varfëria nuk është kurrëfarë virtyti,po sëmundje e barabartë me çdo sëmundje tjetër psikike.Kur sëmureni,atëherë i vëreni simptomat e sëmundjes së vaktuar, kërkoni ndihmën e duhur dhe ndërmerrni Masa të duhura për të mposhtur sëmundjen.Ngjashëm me këtë, nëse në përditshmërinë tuaj nuk qarkullon sasi e mjaftuar parash,kjo është shenjë se ju ngjan diç serioze.

Principi juaj jetësor vepron kah rritja,kah zhvillimi,kah zgjerimi,kah grumbullimi në të gjitha lëmjentë e jetës.Njeriu nuk i është caktuar të jetojë në skamje,të vishet me lecka dhe të vuajnë nga uria.Njeriu do të duhej të jetë i lumtur,i sukseshëm dhe përparimtar.

PËRSE NUK GUXONI T'I KRITIKONI PARATË?

Pastrojeni mendjen tuaj nga të gjitha bindet negative dhe nga paragjykimet rreth parave.Kurrë mos thuani se paratë janë të ndyta dhe të padenja,sepse, pro vepruat në atë mënyrë,me siguri se nuk do të keni para të mjaftuara. Duhet mbajtur mend se ajo që gjykohet zakonisht humbet.Kurrë nuk mund të përvetësohet ajo që kritikohet.

Ja teknika e rëndomtë për shtim të sasisë së parave që keni në dispozicion. Disa herë në ditë dyzet t'i përsëritni fjalitë: "Paratë janë të këndshme.I dua ato. I përdor me mençuri,në mënyrë konstruktive dhe të kuptimtë.Ato qarkullojnë pa pro në jetën time.I shpenzoj me gëzim,mirëpo ato në mënyrë të mrekullueshme më kthehen të shumë fishuara.Kjo gjë është mahnitëse,e shkëlqyeshme. Paratë rrjedhin në drejtim timen si ndonjë lud,si rrëbesh i forte.I përdor ato vetëm për mirëqenien time dhe të huaj, si dhe jam mirënjohës për pasurinë materiale dhe për atë shpirtërore disponuese".

ÇÇ'MENDIM KA SHKENCËTARI RRETH PARAVE?

Të përfytyrojmë se në tokë kein gjetur një copë ari,argjendti,bakri,hekuri a çfardo metali tjetër. A do ta kishit shpallur këtë ndodhi si të ndytë - si të keqe? - Çdo e keqe rrjedh nga moskuptimi,nga mosdija,nga të kuptuarit e gabuar të jetës,nga të keqpërdorurit e ndërdijes. Një copë metali e çfarëdo lloji do të mund të përdorej si mejt shkëmbimi.

Në vend të uraniumit kose të hekurit,ne per qëllim shkëmbimi përdorim të hollat prej letre,çeqet dhe paratë e metalta.Fizicientët dhe kimistët e sotëm e dinë se metalet mes vete dallohen sipas numrit të elektroneve dhe sipas shpejtësisë së rrotullmit të Tyre rreth bërthamës së vet.

Me bombardim të atomit në ciklotronin e furishëm,nga njëri lloj i metalit mund të fitohet tjetri. Ari, për shembull,në kushte të caktuara mund të shëndërrohet në zhivë. Jam i bindur se,qysh në një të ardhme të shpejtë,shkencëtarët do të jene në gjendje që në laboratorët e vet të prodhojnë ari, argjend dhe lloje të tjera metali. Tash per tash,për ta bërë këtë,shpenzimet janë tepër të mëdha. Mirëpo,vetë Proces është i mundur.

Nuk mund të paramendoj se dikush,sadoqoftë i mençur,mund të shohë çfarëdo të keqe në elektonet në protonet die inë izotopet. Copa e letrës në xhepin tuaj është përbërë nga atomet dhe molekular,të renditura në mënyrë specifike.Nga argjendi dallohet vetëm për nga numri i elektroneve dhe për nga shpejtësia e rrotullimit të Tyre rreth qendrës së vet.

SI TË TËRHIQEN PARATË E NEVOJSHME?

Në Australi,para shumë vitesh,e patt takuar një dajlosh që synonte të bëhej kirurg,mirëpo nuk kishte para për ta bërë këtë.I pat sqaruar se si fara e hedhur në tokë,për tu rritur dhe për tu zhvilluar,absorbon çdo gjë që i nevojitet.Kështu që,do të duhej mësuar shembullin e farës dhe,sipas analogjisë, ta fusë idenë e dëshiruar në ndërdije të vet.

Ky djalosh i shkëlqyer,së pari kishte filluar të pastrojë ordinanca mjekësh,të lajë dritare dhe të riparojë Instrumente të ndryshme medicinale. Më kishte rrëfyer se si për çdo mbrëmje,para se të binte në gjumë,paramendonte diplomën e fakultetit të mjekësisë,të varuar në mur,me emrin e vet të shënuar me shkonja të yndyrshme.Shpeshherë, ua fshinte pluhurin diplomave të huaja, të cilat qëndronin të varura në ordinanca ku punonte. Prandaj,fare nuk kishte vështirë për të përfytyruar diplomën e vet.

Vazhdimi i rrëfimit është shumë interesant.Ky djalosh,njërit nga mjekët i kishte pëlqyer shumë. Prandaj e kishte mësuar t'i sterilizonte instrumentet,të jette injeksione,si dhe të

kryente edhe punë të tjera në ordinancë.Gjithashtu e kishte punësuar edhe si teknik të vetin.Më vonë,ia kishte mbuluar edhe shpenzimet e studimeve të fakultetit.Sot,ky djalosh është mjek i njohur në Montereal të Kandasë.

Duke përdorur në mënyrë të drejtë ndërdijen e vet,ai kishte zbuluar kuptimin e ligjit të tërheqjes.E kishte refuzuar ligjin e lashtë,i cili thotë: ”Duke paramenduar cakun,ju,në të vërtetë,jeni përcaktuar per mejtet që ju çojnë kah realizimi i tij”.CAKU,në këtë rast,është për tu bërë mjek.

Djaloshi,pra,ka qenë i aftë të paramendojë,të shohë,madje edhe të ndjejë veten me të vërtetë si mjek.Jetonte me atë dhe,e ruante në mendje,e ushqente,e kultivonte dhe e donte, përderisa ajo nuk depërtoi nëpër të gjitha shtresat e ndërdijes së tij,si dhe e fitoi binden, duke tërhequr në këtë mënyrë gjithë faktorët që ishin të nevojshëm për realizimin e ëndrrës së tij.

PREJ DIKUJT VAZHDIMISHT I IKË MUNDËSIA E RRITJES SË PAGËS?

Nëse punoni në ndonjë organizatë të madhe më vete me keqardhje mendoni për faktin se me të vërtetë keni pagë të ulët për punën tuaj,se nuk ju vlerësojnë sa duhet dhe se meritoni shumë më tepër para dhe mirënjohje shoqërore, ju,në të vërtetë,në

ndërdijen tuaj i ndërpritni lidhjet me organizatën tuaj.

Kështu pra,në bazë të ligjit të lashtë,ju në atë mënyrë shefin tuaj e detyroni që,pas një kohe të shkurtër, t'ju thërras dhe t'ju thotë: "Jemi të detyruar t'ju largojmë nga puna". Pra, u vetveten e keni lënë pa punë. Shefi,në këtë rast,është vetëm instrument me ndihmën e të cilit vërtetohet gjendja juaj psikike negative.Pra,këtu fjala është për një shembull të veprimit të aksionit dhe të reaksionit. Aksioni është mendimi juaji,ndërsa reaksioni - përgjigja e ndërdijes suaj.

Sigurisht keni dëgjuar shumëherë ndokend duke thënë: "Ky njeri është duke shpërthyer në jetë; ai ka lidhje të forta;fiton në mënyrë të pandershëm;është mashtrues;e kam njohur ku nuk kishte asgjë; është hajn;mashtrues etj".

Po ai bëtë analizat personit,siç i cek m[ë lartë,atëherë do të konstatoni se ai shpesh vuan qoftë nga ndonjë sëmundje fizike,qoftë nga ajo finaciare.Ndoshta shokët e dikushëm shkollorë e kanë tejkaluar në shkallëzimin shoqëror për nga përparimi jetësor,kështu që, tash ai është i hidhëruar dhe ziliqar. Megjithatë, pikërisht zilia është shkaktari më i shpeshtë i falimentimit shoqëror dhe financiar.

Të menduarit negativ për suksesin e huaj,thjesht,e zhduk çdo mundësi për përparim të vetes suaj. Njeriu për të cilin flasim e gjykon atë për çka është duke u lutur. Ai lutet njëkohësisht në dy mënyra.Në njërën anë thotë: "Dua pasuri, e në tjetrën,me zë të lehtë, por thekshëm; ndjej neveritje ndaj pasurisë të të afërmve të mi".Kundërthënia me të cilën bie e pengon atë për t'i shijuar të mirat e lutjes së parë. Prandaj,gjithnjë duhet ndjerë gëzim për pasurinë e të tjerëve.

Në qoftë se keni nevojë për këshillë rreth investimeve ose jeni të brengosur për aksionet dhe për obligacionet që i posedoni,atëherë me zë të lehtë thuani: ”Inteligjenca e paskajshme udhëheq të gjitha transaksionet e mia financiare dhe me kujdes i mbikëqyrë ato,prandaj pres vetëm mirëqenie".

Nëse kështu veproni po aq herë sa është e nevojshme,do të vëreni se fare nuk gaboni në investim të parave,veç kësaj do të jeni të mbrojtur nga humbjet e mëdha dhe gjithmonë me kohë do t’ju jepet shenja për t’i shitur aksionet që u parashihet zhvlerësimi .

Shtëpitë e mëdha të mallrave punësojnë detektivë të shumtë për t’i penguar vozitorët vjedhës.Për çdo ditë këta detektivë kapin shumë individë të cilët dëshirojnë të kenë diçka duke mos dashur ta pengojnë çmimin e duhur për këtë.

Këta njerëz jetojnë në atmosferë psikike të skamjes dhe të mjerimit,prandaj edhe vetvetes ia vjedhin qetësinë, harmoninë, besimin, nderin, integritetin, vullnetin. Pos kësaj,ata i tërheqin pas të gjitha llojet e humbjeve,siç janë; humbja e karakterit,e

respektit,e pozitës shoqërore, e qetësisë shpirtërore.

Atyre u mungon besimi ndaj burimit kryesor të gjërave materiale,si dhe të kuptuarit e mënyrës së funksionimit të mendjes së vet.Po të ishin të aftë për t'i motivuar mendimisht fuqitë e ndërdijes së vet,ata lehtë do të mund të gjenin punë dhe fitim të përhershëm. Pastaj,me nderim, me integritetin dhe me fortësinë e karakterit të vet do të bëheshin të plotëfuqishëm dhe përfaqësues të denjë të shoqërisë.

Njohja e fuqive të fshehura në ndërdije dhe e aftësisë krijuese të mendjes në tërësi,së bashku me përfytyrimet është rruga më e mirë që çon kah mirëqenia, kah liria dhe kah grumbullimi i përhershëm i mjeteve materiale.

Në vetëdije pranojeni jetën të begatë! Përvetësimi mendor dhe mirëpritja e pasurisë e disponon matematikën dhe mekanikën e vet të të shprehurit.Po e përvetësuat disponimin, të përcaktuarit intim ndaj pasurisë,çdo gjë është e domosdoshme për jetë në begati,me kohë do të bëheni pjesë e përditshmërisë suaj.

Fjalitë vijuese le të jenë përshëndetje dhe përcjelljet tuaja që do t'i përdorni për çdo ditë dhe në çdo moment:" Bashkohuni me pasurinë e paskajshme të ndërdijes sime.Është e drejtë imja të jem i pasur, i lumtur dhe i sukseshëm. Paratë me lehtësi, mjaft dhe pandërprerë më rrjedhin.Jam përgjithmonë i vetëdijshëm për vlerën time personale të plotë. Pa pengesa i ushtroj të gjitha prirjet e mia dhe jetoj në mirëqenie financiare.Jeta më është e mrekullueshme dhe e bukur!"

NISUNI NË RRUGËN E PASURISË!

Merrni guxim të duhur për të pohuar se për të qenë të pasur është e drejtë e juaja dhe ndërdija nuk do të mbetet e shurdhër ndaj kërij pohimi pozitiv.

- Mos u kënaqni me pagat mesatare.Synoni të keni po aq para sa ju nevojiten për t'u marrë me atë që dëshironi dhe për të pasur çdo gjë që dëshironi të keni.Njeheni pasurinë e vendosur në ndërdijen tuaj!

- Njeriu është ekonomikisht i shëndoshë kur paratë me lehtësi qarkullojnë në jetën e tij. Krahasojini të hollat me ndërrimet e baticës dhe të zbaticës dhe gjithnjë do t'i keni të mjaftuara.Pas zbaticës gjithmonë, gjithmonë dhe gjithmonë vjen batica,për këtë duhet të jeni të sigurt.

- Duke njohur ligjet e ndërdijes,gjithmonë do të keni mjete të mjaftueshme,pavar[sisht nga ajo se ç'formë do të kenë ato.

- Një nga arsyjetë që shumica mezi ia del ne skaj është fakti se ata i gjykojnë paratë.Atë që e gjykoni,e keni të humbur përgjithmonë.

- Paratë mos i shndërroni në hyjni.Ato janë vetëm simbol.Mbani mend se pasuria e vetme dhe e vërtetë është e vendosur ne thellësi të mendjes suaj.Jeni të obliguar të bëni jetë të barazpeshuar,gjë që nënkupton edhe të fituarit e sasisë së nevojshme të parave.

- Mos lejoni që paratë t'i keni si të vetmin qëllim.Synoni të keni shëndet të mirë,të jeni të lumtur,të qetë,të keni shprehje reale dhe të keni dashuri.Ndërsa,të afërme tuaj

dhurojuni dashuri dhe vullnet.Vetëm në atë rastë ndërdija do t'ju sigurojë interes në të gjitha lëmenjtë e interesit tuaj.

- Varfëria nuk është virtyt.Ajo është sëmundje psikike.Mos bini në dilemë,shërohuni nga kjo kundërthënie mendorre që e mbani në vetvete.

- Njeriut nuk i është caktuar të jetojë në skamje,të vishet me lecka dhe të vuajë nga uria.Atij i është dhënë mundësia të jetojë i pasur.

- Kurrë mos i përdorni shprhjet;paratë janë të ndyta ose; i urrej paratë!Atë që kritikoni, zakonisht do ta humbni.Asgjë nga vetja nuk është en mirë a e keqe – të tillë e bën mënyra se si mendon.

- Përsëriteni sa më shpesh: "Paratë i kam për qef.Ato i përdor me mençuri,në mënyrë konstruktive dhe të kuptimët.I shpenzoj me gëzim,ndërsa më kthehen mijëra herë më shumë".

- Paratë nuk janë aspak më të padenja se sa bakri,kallaji,plumbi a hekuri.E keqja është pasojë e mosdijes dhe e keqpërdorimit të fuqisë së ndërdijes.

- Po qe se e paramendoni cakun e fundit,do ta nxitni ndërdijen që t'i përgjigjet dhe që t'jua plotësojë dëshirën e përmbajtur në përfytyrim.

- Mos u përpjekni të merrni asgjë pa paguar çmimin e duhur.Nuk ka drekë pa pagesë.Duhet paguar për të marrë diçka.Patjetër duhet t'u kushtoni kujdes të duhur mendor idealeve, qëllimeve dhe rrekjeve tuaja,në mënyrë që ndërdija t'ju përkrahë.Çelsi i pasurisë gjendet në përdorimin e ligjit të ndërdijes, gjejgësisht në futjen e idesë së pasurisë në ndërdijen tuaj.

NDËRDIJA – PARTNER PËR TË ARRITUR SUKSESE

Të kesh sukses do të thotë të jetosh në mënyrë të sukseshme.Kështu që, qetësia, lumturia dhe kënaqësia afatgjate e ndokujt do të mund të quhej sukses. Karakterisitkat e vërteta të jetës,si: qetësia shpirtërore, harmonia, tërësia, siguria dhe lumturia,janë abstrakte dhe burojnë nga thëllësitë më të mëdha dhe më të fshehta të qënies njerëzore.

Duke menduar për cilësitë e tilla të të jetuarit,në ato përgjithmonë i fusim në ndërdijen tonë,në ç'mënyrë ato bëhen pjesë e gjithësisë," ku s'brejnë as tenja as ndryshku e ku vjedhësit nuk birojnë mure as nuk vjedhin".(Mateu,6:20)

Ti shqyrtojmë te tre hapat që çojnë kah suksesi.

Të bësh hapin e parë do të thotë t'i veçosh aktivitete më të dashura.Menjëherë pas kësaj,do të duhej edhe të merreni me to,t'i ushtroni si punën tuaj të përditshme.Sukses do të thotë ta duash punën tënde. Psikiatri,p.sh.,nuk do të duhej ta varë diplomën e vet në mur dhe me këtë ta kryejë punën, por në vend të kësaj ai do të duhej t'i përcjellë revistat profesionale,të shkojë në tubime të rëndësishme dhe vazhdimisht të informohet për zbulimet më të reja nga lëmi i mendjes njerëzor.

Me fjalë tjera,do të duhej rregullisht të tubojë informacione rreth metodave më të suksesshme dhe më bashkëkohore për lehtësimin e vuajtjes njerëzore. Psikiatri ose

mjeku më i suksesshëm, patjetër, që nga thellësia e shpritit të vet,duhet të interesohet për pacientin e vet.

Dikush do të pyeste: "Si duhet filluar?

Si duhet bërë ky hap i parë? Ç'duhet bërë?" – për kapërcimin e shkallës së parë do të duhej të thuhej ky mendim: " Inteligjenca e paskajshme e ndërdijes sime ma zbulon vendin tim të vërtetë në jetë". Këtë lutje drejtojani shtresës së poshtem të mendjes suaj dhe atë rregullisht; në qetësi,me bindje dhe me dashuri.

Po qe se e bëni këtë me besim dhe me dashuri,përgjigja do t'ju vije në formë të ndjenjës, në formë të parandjenjës ose në formë të tentimit që do t'ju çojë në ndonjë drejtim të caktuar,me ç'rast ajo do të jetë mjaft e qartë,duke bartur me vete qetësinë si dhe duke pasur formën e bindjes së thellë dhe të qetë.

Hapi i dytë në drejtim të suksesit është aftësimi i përsosur në degën e caktura të secilës veprimtari,si dhe përvetësimi i kësaj dege në masë më të theksuar në krahasim me të tjerët.Po qe se,p.shë, ndokush e zgjidh kiminë si prefesion të vetin,do të duhej të përqëndrohet në njërën prej lëmenjve të shumtë të ngushtë të tij; do të duhej që tërë kohën dhe tërë kujdesin e vet t'ia dhurojë specializimit të zgjedhur,të përpiqet t'i zbulojë të gjitha burimet e informatave, të gjithë ekspertëve dhe të gjitha specialistëve e këtij lëmi; do të duhej të kryejë punën e vet me dëshirë e me zjarr për të qenë në shërbim të mirëqenies së tërë botës.

"Ai që është i madhi ndër ju,le të bëhet shërbëtori juaj".Qëndrimi i tillë mendor është plotësisht i kundërt për njeriun që,për t'ia dalë disi në skaj,interesohet vetëm për veten. "T'ia dalësh në skaj" nuk do të thotë se vërtet ke arritur sukses.Njeriu duhet të ketë motiv më të fortë, më fisnik që e karakterizon dashuria ndaj njerëzve.Pra,duhet shërbyer të afërmve; "bukën tënde duhet ndarë nevojtarëve".

Hapi i tretë njëherit është edhe më i rëndësishmi.Duhet të jeni të bindur se ajo kah e cila tentoni nuk është vetëm për të mirën tuaj.Dëshira juaj nuk guxon të jetë vetjake,por do të duhej që në njëfarë mënyre,t'i kontribojë mirëqenies së njerëzimit në tërësi,pra duhet krjiuar rrethin e plotë.Me fjalë të tjera,ideja që ju prin do të duhej të ishte në pajtim me nevojat e botës që ju rrethon.

Vetëm me atë rast ajo do t'ju kthehet e fisnikëruar dhe e materializuar.Në të kundërtën, po qe se ju shërben vetëm juve,atëherë rrethi nuk do të jetë i mbyllur, sepse diku në jetën tuaj do të vijë deri te kontakti i shkurtë i shprehur si skamje a si sëmundje.

Dikush do të thoshte: "Por Filan Fisteku është pasuruar duke shitur aksione të zhvlerësuara". Ndoshta kjo është e vërtetë,por të hollat që fitohen duke mashtruar të tjerët,zakonisht harxhohen shpejt.Të vjedhësh te ndonjë i afërm,do të thotë se ke vjedhur vetveten,sepse në këtë mënyrë të kaplon ndjenja e privimit dhe e shtërgimit,e cila së shpejti shprehet në shëndetin tënd,në jetën tënde famlijare ose në vendin e punes.

Ajo që e mendojmë dhe që e ndjejmë gjithmonë e gjen mënyrë e vet të materializmit. Edhe nëse ndokujt i ka shkuar për dore të grumbullojë pasuri duke i mashtruar të tjerët, nuk mund të thuhet se ka qenë e suksesshme.Nuk ka sukses pa qetësi shpirtërore. Ç'nevojitet gjithë ajo pasuri kur njeriu nuk mund të fjeljë,kur sëmuret apo kur e mundon brejtja e ndërgjegjës.

E pata njohur një banor të Londërs,i cili detajisht më kishte rrëfyer për veprimet e veta. Si kriminel profesinonist i vjedhjeve të xhepit,kishte mbret i vërtetë.Nga ana tjetër, vazhdimisht e mundonte frika nga burgosja.Vuante nga një varg çrregullimesh të vogla që,pa dyshim ,ia kishte shkaktuar frika e përhershme dhe të brejturit e ndërgjegjës.

Ai ishte i vetëdijshëm se kishte bërë vepra të këqija.Ndjenja e fajsisë,e cila kishte lëshuar rrënjë të paraqitur vetë në polici dhe kishte shkuar për ta vuajtur dënimin e caktuar.Pos daljes nga burgu,kishte kërkuar ngushëllimin e shpirtit dhe këshilla psikologësh, kështu që ishte bërë krejtësisht tjetër njeri.

Ishte punësuar dhe ishte bërë i ndershëm,qytetar lojal.Iu përkushtua asaj që dëshironte të punonte dhe,më në fund,për të parën herë kishte përjetuar lumturi të vërtetë.Personi i suksesshëm e do punën,sepse nëpërmjet saj dhe aktiviteteve të tjera e shfaq personalitetin e vet.Suksesi bazohet në ideal shumë më të lartë se sa grumbullimi i thjeshtë i pasurisë.Njeriu i suksesshëm është personi që ka aftësi të lartë natyrore të të kuptuarit psikologjik dhe shpirtëror.

Shumica e fabrikantëve të suksesshëm,sipas njohurive të mia,për suksesin e vet i janë borxhlinj përdorimit të drejtë të ndërdijes së vet.Para ca vitesh,në një gazetë,ishte botuar një artikull që i përkushtohej pasanikut naftier.Fleglerit.Ky magnet e kishte pranuar se fshehtësia e suksesit të tij qëndron në faktin se ai ishte në gjendje të paramendonte projektin të përfunduar dhe plotësisht të kompletuar.

I mbyllte sytë,e paramendonte instalimin fabrikor për prodhimin e naftës,i shihte vagonët nepër binarë, i dëgjonte buritë dhe e ndjente erën e tymit.Pasi që "shihte" se lutja i plotësohej,ndërdija e tij përkujdesej për realizimin e saj material.Po qe se jeni në gjendje të paramendoni ndonjë qëllim,fuqia çudibërëse e ndërdijes,në mënyrën që vetëm ajo e di,pas një kohe të caktuar do t'ju bëjë të mundur që vërtet ta ndjeni atë si pjesë të përvojës së drejtpërdrejtë.

Duke i shqyrtuar të tre hapat e propozuara që çojnë kah suksesi,kurrë nga mendja mos e largoni aftësinë krijuese të fuqisë së ndërdijes nga e cila janë përcjellë.Fjala është për energjinë,pa të cilën nuk mund të arrihet kurrfarë suksesi.

Mendimi është krijues.Ai,i mishëruar me ndjenjën,shëndërrohet në besim subjektiv,në bindje: "Dhe,le të bëhet sipas besimit tuaj".Të njohurit e fuqisë së aftë në brendi tuajën(e cila është në gjendje t'i realizojë dëshirat tuaja),jua sjellë vetëbesimin dhe ndjenjën e qetësisë shpirtërore.

Pavarësisht se me çka merreni,do të duhej t'i mësoni,t'i njiheni dhe t'i kuptoni ligjet e ndërdijes. Kur e përvetësoni mënyrën e të përdorurit të fuqisë së mendjes suaj,si dhe

kur e arrini të shprehurit e tërësisshëm të personalitetit tuaj (të kthyer kah të afërmit tuaj), do të gjendeni në rrugë të sigurtë të suksesit të vërtetë.Kur ta arrini këtë,nuk do të ketë forcë as në tokë e as në qiell që t'ju pengojë në arritjen e suksesit tuaj.

Një aktor i njohur filmit,përndryshe pa ndonjë kualifikim të lartë shkollor,në besim më kishte thënë se kur ishte fëmijë,ëndrronte se merrej me aktrim,si dhe duke u bërë aktor i njohur filmik.
Derisa punonte në fushë ,derisa kosite, derisa i milte lopët ose merrej me punë të ngjashme,kishte thënë:
Gjithnjë e paramendoja ermin tim të shkruar me drita neoni,të vendosur mbi një sallë të madhe kinematografike.
Vite me radhë më qëndroi kjo pamje në kokë,derisa një ditë nuk u largova nga shtëpia.
Punoja punë të parëndësishme në indrustinë filmike dhe në mënyrë suksesive depërtoja përpara.
Erdhi dita kur emri im vërtet u paraqit i shkruar me drita shumë të mëdha të neonit: "ëndrra fëmijore mu realizua!".Më tej kishte shtuar: "E di se fuqia e imagjinatës sjell sukses".

Para tridhjetë vjetës e pata njohur një,farmacist të ri që merrte pagë javore dyzet dollareshe,të rritur me përqindje nga shitja e realizuar. – Brenda 25 vjetësh do të jemi i lodhur fare dhe mezi do ta pres pensionin,- më tha farmacisti.

Unë ju pata përgjigjur në këtë mënyrë: "Përse nuk provoni ta hapni një dyqan tuajin ? Lereni vendin e tashëm të punës!Ngriteni kokën lartë! Filloni të ëndërroni,nëse për asgjë tjetër,se paku për hir të familjes tuaj! Ndoshta djali do të dëshirojë të bëhet mjek,ndoshta vajza juaj lakmon të bëhet muziciente e njohur".

Ma kishte kthyer shkurt se nuk kishte para të mjaftueshme.Mirëpo,në fund kuptoi se njeriu është në gjendje të arrijë çdo gjë që mendon se është reale dhe e vërtetë.Hapin e parë e paraqiste të njohurit e fuqisë së ndërdijes së vet(këtë ia pata shpjeguar shumë shkurt).Në hapin e dytë e kuptoi se ndërdija e tij,në mënyrë të vet,do ta realizojë secilin ide që do t'ia përcillte.

Kishte filluar të paramendonte se posedonte barnatore të vet.Në "kokë" ai i rendiste shishëzat,i përgatiste recetat si dhe i përfytyronte ndihmësit e vet duke i shërbyer konsumatorët.Ai kishte parafytyruar mandje edhe xhirollogarinë e vet bankiare dhe atë,kësaj radhe,një shumë bukur të madhe parash.Ishte thelluar në këtë paramendim dhe kishte filluar të merrte frymë,të mendonte dhe të sillej si të ishte vetë pronari i dyqanit.

Vazhdimi është mjaft interesant.Atë e kishin larguar nga puna.Në mendje kishte gjetur punë të re në një varg shitoresh me mall të konsumit të gjërë.së shpejti u dallua nga të

tjerët.U bë udhëheqës i një shitoreje dhe,pas një kohe – drejtor i të gjitha shitoreve të një regjioni.Gjatë katër vjetëve kurseu mjaft para sa për t'u pavarësuar.Hapi barnatoren e vet. Dhe e pagëzoi me emrin "ëndrra".

-Kjo është pikërisht ajo barnatorja që e kisha ëndërruar,- më kishte thënë.Ai pastaj është bërë afarist i suksesshëm, e donte profesionin e vet dhe ishte i lumtur.

Para ca vitesh,para një numri njerëzish afaristë,ligjërova për fuqinë e ndërdijes dhe të imagjinatës.Me atë rast e pata përshkruar mënyrën se si Gëte i madh me mençuri e kërkonte ndihmën e imagjinatës kur haste në vështirësi e në pengesa.

Njohësit e jetës së tij shënojnë se ai ka pasur shprehi që me orë të tëra të zhvillojë biseda të paramenduara.Në këso rastesh, vetes ia paraqiste ndonjërin nga shokët e vet,i cili,i ulur në karrigë kinse përgjigjet në pyetjet e tij.Me fjalë të tjera,kur e mendonte ndonjë problem, ai me lehtësi e parafytyronte ndonjë shok duke ia dhënë përgjigjen e duhur dhe atë së bashku me lëvizjet gjestikulative dhe me ngjyrën e duhur të zërit. Përfytyrimi gjithmonë ishte i gjallë dhe sa më real.

Njëri nga dëgjuesit e mi ishte një ndërmjetësues i ri i bursës.Teknika e Gëtes i kishte lënë përshtypje të thella, prandaj kishte vendosur që ta përvetësonte atë.Pra,ai kishte filluar të zhvillonte bieseda të paramenduara me një mik të vet,përndryshe bankier shumë i pasur,i cili e përuronte për vlerësimin e mençur që kishte bërë në zgjidhje të qëlluar të aksioneve që do t'i blinte.

Ai gjithnjë e më tepër me ngulm e dramatizonte sistuatën e tillë të parafytyruar derisa

nuk kishte arritur rrënjosjen psikologjike të saj në mendjen e vet,për të vepruar si bindje e plotë dhe e paluhatshme.

Është e qartë se bisedat e imagjinuara,plotësisht pajtoheshin me qëllimin e këtij djaloshi për t'u bërë këshilltar i denjë dhe për të investuar para të klientëve të vet.Ai më shumë se gjithçka tjetër dëshironte të punonte për mirëqenie e tyre dhe për rritjen e pasurisë së tyre materiale.Sa më shumë e njohur,ai është duke korrur mjaft sukses – ende merret me punën e ndërmjetsuesit dhe vlen si njëri ndër më të veçantit në vend për këtë prefesion.

Një i ri,nëxënës i shkollës së mesme,më është drejtuar me këto fjalë: "Kam nota shumë të dobëta". Mësova se problemi i tij i vetëm ishte mosinteresimi si dhe neveria që ndjente ndaj disa arsimtarëve dhe ndaj disa shokëve të vet.E mësova se si ta përdorte ndërdijen e vet për ta përfunduar me sukses shkollimin.

Pas kësaj,ai disa herë në ditë dhe rregullisht filloi t'i përsëriste disa fjali,sidomos para se të flinte dhe kur sapo zgjohej nga gjumi,sepse këto janë momentet më të përshtatshme për përvetësimin e ndërdijes.

Ja se ç'përsëriste: "Kuptoj se ndërdija paraqet deponë e memories sime.Në të mbetet çdo gjë që lexoj dhe dëgjoj nga arsimtarët e mi.Kam memorie të përsosur.Intelegjenca e paskajshme e ndërdijes sime gjithmonë më tregon për atë që kam nevojë të di në provime dhe gjatë kryerjes së detyrave,qofshin ato me shkrim a me gojë.Të gjithë arsimtarëve dhe shokëve të mi ua përcjell dashurinë dhe vullnetin.Sinqerisht u dëshiroj

sukses dhe çdo të mirë një jetë".

Ky djalosh sot krejtësisht e ka ndërruar fatin e vet.Të gjitha notat i ka shumë të mira dhe ka shumë shokë,si dhe gjatë tërë kohës vazhdon t'i përfytyrojë arsimtarët dhe prindërit duke ia uruar suksesin në mësime.

SI TË BLIHET A TË SHITET ME SUKSES?

Gjatë shitjes dhe gjatë blerjes duhet pasur ndërmend se pjesa e ndërdijeshme e mendjes është jo vetëm inicues,por edhe motor kryesor i veprimit. Pra, motori duhet vënë në livizje që të punojë fare. Vetëdija,nga ana e vet,ka rolin e nxitësit që i zgjon fuqitë e ndërdijes.

Hapi i parë i përcelljes së dëshirës,idesë a përfytyrimit në thellësi të ndërdijes, është çlodhja trupore dhe mendore,përqëndrimi i vëmendjes, të qetësuarit e shpirtit dhe të ngadalësuarit e të gjitha veprimeve dhe lëvizjeve trupore.

Një qëndrim i tillë mendor dhe trupor nuk i lejon mendimt e gabuara të futen ndërmjet ndërdijes dhe idealit.Veç kësaj,para qëndrimit të ngadalsuar,pasiv dhe të hapur mendor, secila përpjekje bie deri në shkallën më të ulët.

Hapi i dytë nënkupton të paramenduarit e së dëshiruarës si të ishte e vërtetë. Po qe se ju shfaqet dëshira për të blerë shtëpi të re,atëherë do të duhej që në gjendje të çlodhur ta thuani pohimin pozitiv vijues:"Inteligjenca e paskajshme e ndërdijes sime ka

aftësi natyrore të mençurisë dhe të diturisë gjithëpërshirëse. Në këtë moment ajo ma tregon shtëpinë ideale,e cila u përgjigjet të gjitha ëndrrave,kërkesave dhe nevojave të mia dhe nuk i tejkalon mundësitë e mia materiale. Këtë kërkesë timen ia përcjell ndërdijes,i bindur se ajo do ti përgjigjet në pajtim me kërkesën e pranuar.Ia dorëzoj dëshirën po me të njejtën shpresë me të cilën bujku mbjell farën në arë,duke besuar thellësisht në ligjin e rritjes dhe të zhvillimit".

Përgjigjja e lutjes së bërë mund të shfaqet në formë të shpalljes nëpër gazeta, në formë të këshillës së ndonjë miku,por edhe në formë të fuqisë së brendshme, e cila do t'ju çojë drejt te shtëpia që e keni paramenduar.Njohuria krye4sore,nga ana e cila edhe jeni nisur, është se përgjigjja do të arrijë pa kurrfarrë dyshimi,por vetëm nëse besoni në efektivitetin e ndërdijes suaj.

Po kështu duhet vepruar edhe me rastin kur keni për ta shitur shtëpinë,tokën a cilëdo formë tjetër të pasurisë suaj.Një numri ndërmjetsuesish në shitblerjen e pasurisë së patundshme u kam treguar se në ç'mënyrë e kam shitur shtëpinë time në Los Angjelos. Më vonë,kur filluan ta përdorin teknikën që ua përshkrova, patën arritur rezultate të lakmueshme.

Pra,e parafytyrova veten duke shkulur shenjën prej toke,pastaj duke vendosur atë mbi shpatull dhe pasi hyra në garazhë e përplasa atë në dysheme dhe në mahi i thashë: "Nuk më nevojitesh më". E ndjeja një letësim të thellë duke paramenduar se puna rreth shitjes kishte përfunduar.

Të nesërmen më trokiti në derë një njeri i panjohur me të cilin së shpejti u kuptuam për kushtet e shitjes.Më la kaparin prej një dollarësh dhe më tha: "Mund ta hiqni atë shenjë nga kopshti.Nesër do ta nënshkruajmë kontratën".

Menjëherë shenjën e pata çuar në garazhë.Pra,aksiono im i mbrendshëm është përputhuar me atë të jashtmin – me objektiven. Këtu asgjë nuk ishte e çudishme e as e

re,sepse në ekranin jetësor zhvillohen ngjarjet që janë në pajtim me përfytrimin. Jashtësinë e reflekton brendësia.

Ja edhe një metodë të preferuar që përdoret me rastin e shitjes së shtëpisë, tokës a të trajtave tjera të pasurisë.Lehtas,thekshëm, në qetësi dhe me bindje thuani: "Inteligjenca e paskajshme tërheq blerësin e shtëpisë sime që e dëshiron këtë shtëpi dhe që në te do të jetoj me kënaqësi.Blerësi do të ma gjejë inteligjenca krijuese e ndërdijes.Ajo asnjëherë nuk gabon.

Ky blerës me siguri se do të vizitojë edhe shumë shtëpi të tjera,por në realitet vetëm timen e dëshiron dhe vetëm atë do ta blejë, sepse atë e udhëheqë intelegjenca e paskajshme,e cila e bashkon ndërdijen time me të tijën.
Unë e di tash është momenti i vërtetë,çmimi i vërtetë dhe blerësi i vërtetë.

Çdo gjë zhvillohet mu ashtu siç do të duhej të zhvillohej.

Rrymat e thella të ndërdijes na i lidhin mendjet që të dyve dhe për këtë jam plotësisht i bindur".

Gjithnjë duhet psur ndërmend se ajo kah e cila tentoni ju,të njejtën kohë edhe ajo tenton t'ju afërohet.Kështu që,gjithmonë kur ju dëshironi ta shitni shtëpinë tuaj ose ndonjë trajtë tjetër të pasurisë suaj,ekziston dikush me të njejtin interesim a dëshirë për të blerë atë nga ju.

Më përdorim të drejtë të fuqisë së ndërdijes suaj do ta lironi mendjen tuaj nga çdo ndjenjë konkurrenceje dhe shtëngimi që do të mund të lajmërohej me rastin e ndonjë shitjeje a blerjeje të re.

SI TA FUTI NË DORË ATË QË E DËSHIRONI?

Një grua e re i ndjek me rregull ligjëratat dhe ushtrimet e mia.Më herët,ajo detyrohej t'i ndërrojë tre autobusë të ndryshëm për të arritur deri në institutin tim, për ç'gjë i nevojitej një orë e gjysmë në një drejtim.I pata shpjeguar rastin e një të njohuri tim. Atij, për të shkuar në punë,i nevojitej automobili, të cilin më në fund edhe e bleu.

Kjo grua e re në shtëpi të vet rregullisht e ushtronte metodën e cekur.Me lejen e saj po e transmetoj një pjesë të letrës që ma kishte dërguar:

I dashur doktor Marfi

Do t'ju përshkruaj mënyrën se si erdha deri te "kadilaku".Ju e dini se kisha dëshirë të flakët për një automobil,me të cilin vazhdimisht dhe pa pengesa do t'i ndiqja ligjerata Tuaja.

Rregullisht imagjinoja vozitje me automobil.Në të vërtetë,përfytyroja se si hyja në një shitore të madhe ku ishin veturat,kontaktoja me shitësin,ulesha pranë drejtuesit dhe vozitja disa qindra metra.

Në pyetje ishte një "kadilak", të cilin pata filluar ta ndjej plotësisht si timin.

Afaristët e njohur shumë herë ne ditë në heshtje e përsëritin fjalën "sukses", derisa ta bindin veten se suksesi u takon pikërisht atyre. Gjatë kësaj,ata shumë mirë e dinë se ideja e suksesit në vete i përmban të gjitha faktorët kryesorë të vetë suksesit. Rrjedhimisht,do të ishte e nevojshme që,me besim dhe me bindje të plotë,të filloi ta përsëritni fjalën sukses.Ndërdija juaj do t'jua pranojë atë si të vërtetë dhe do t'ju detyrojë të gjeni rrugën e suksesit dhe të niseni kah ai. Pra,njeriu është i detyruar t'i shprehë besimet e veta subjektive,përshtypjet dhe bindjet e veta.

Ç'domethënie ka suksesi për ju?-se dëshironi të jeni të suksesshëm në shtëpi të mirë dhe para të mjaftuara për të çuar jetë të lumtur dhe luksoze,si dhe me siguri dëshironi të keni jetë të suksesshme mendore dhe,para se gjithash,të bini në kontakt të drejtëpërdrejtë me fuqitë e ndërdijes suaj.

Secili njeri njëherit është edhe afarist,sepse merret me punën e quajtur JETË. Bëhuni afarist i suksesshëm duke paramenduar se punoni atë që kaherë dëshironit ta punonit,si dhe posedoni atë që kaherë dëshironit ta posedonit.

Zhvillojeni imagjinatën tuaj! Mendimisht inkuadrohuni në vërtetësinë e suksesit! Le t'ju bëhet kjo shprehi.Për çdo mbrëmje,nisuni për të fjetur të përcjellë nga ndjenja e suksesit,e përsosshmërisë së kënaqur dhe pastaj ka për t'ju shkuar për dore që në ndërdijen tuaj ta rrënjosni përgjithmonë idenë e suksesit.Besoni se keni lindur për të qenë të suksesshëm dhe do të fillojnë t'ju ndodhin çudirat!

Dy javë të plota i kthehesha filmit tim mendor.E përjetova përmallimin pranë drejtuesit,i futja në memorie rrugët nëpër të cilat kaloja gjatë kësaj vozitje etj. Para ca

ditësh në ligjerata erdha me "kadilak" timin. Një kusheri imi, të cilin gati që e kisha harruar fare para ca kohësh vdiq dhe më la tërë pasurinë e vet, përfshirë këtu edhe "kadilak" – un në fjalë.

FAKTET QË DUHET MBAJTUR NDËRMEND

- Të kesh sukses do të thotë të jetosh me sukses.Njeriu është i suksesshëm kur çon jetë të qetë, të lumtur dhe të gëzueshme,si dhe,gjatë kësaj merret me punën që e do.

- Përcaktohuni për punën që doni ta punoni,pastaj filloni të merreni me te!Po qe se nuk jeni të sigurt se cila është aftësia juaj e vërtetë, kërkoni këshilla,ide udhërrëfyese - përgjigja do t'ju vijë

- Specializohuni për një veprimtari të caktuar dhe përpiquni të dini më tepër se të tjerë.

- Njeriu i suksesshëm nuk është vetjak.Dëshira e tij më e madhe është t'i shërbejë njerëzimit.

- Nuk mund të ketë sukses të vërtetë pa qetësi shpirtërore.

- Njeriu i suksesshëm ka kuptueshmëro tejet të madhe psikologjike dhe shpirtërore.

- Po qe se qartë paramendoni qëllimin tuaj,ndërdija çudibërëse do t'ju sigurojë çdo gjë të nevojshme për të realizuar këtë qëllim.

- Mendimi im i shëruar me ndjenjën shndërrohet në bindje subjektive dhe: "Le të bëhet sipas besimit tuaj".

- Aftësia e imagjinatës nxit fuqinë e ndërdijes për të realizuar përfytyrimet.

- Po deshet të përparoni në vendin e punës,punëdhësin,udhëheqësin ose shokun tuaj të jetës paramendojeni duke jua përgëzuar funksioni profesional. Parafytyrimi le të jetë sa më i gjallë dhe sa më real.Përpiquni që gjatë parafytyrimeve t'i ndjeni zërat,t'i shihni lëvizjet dhe ta ndjeni realitetin e ngjarjeve e të personave të paramenduar.Bëjeni këtë me vendosmëri, në mënyrë që,pas një kohe të caktuar përsëritijësh,ta përjetoni gëzimin nga plotësimi i lutjes suaj.

- Ndërdija është depoja e memories suaj.Për të pasur memorie të përsosur,do të duhej ta përsëritni fjalinë. "Inteligjenca e paskajshme e ndërdijes sime në çdo kohë dhe në çdo vend më tregon çdo që kam nevojë të di".

- Po qe se planifikoni ta shitni shtëpinë a ndonjë pasuri tjetër,atëherë me zë të lehtë, me vendosmëri dhe me bindje përsëriteni pohimin pozitiv vijues:
"Inteligjenca e paskajshme tërheq blerësin e shtëpisë sime,i cili në të do të jetojë me kënaqësi". Duroni, sepse rrymat thellësore të ndërdijees do të përkujdesen që pohimi të realizohet.

- Ideja e suksesit i përmban të gjithë faktorët e suksesit.Vetes,me besim dhe sa më shpesh,përsëritjani fjalën "sukses",ndërdija do t'ju detyrojë që këtë edhe do ta realizoni.

SHKENCËTARËT PËRDORIN FUQINË E NDËRDIJES

Shumica e shkencëtarëve e kanë të njohur rëndësinë e pjesës së ndërdijshme të mendjes. Ndërdijen e vet me mençuri e përdorën: Edisoni,Markoni, Keteringu, Poenkareu, Ajnshtajni dhe shumë të tjerë. Ajo në shumicën e rasteve u jep bazë ose udhëzime për realizimin e arritjeve të mëdha të shkencës e të indrustrisë bashkohore. Hulumtimet treguan se nga aftësia e nxitjes së fuqive të ndërdijes për të vepruar varej

suksesi i shkencëtarëve dhe i hulumtuesve më të mëdhenj.

Ja një shembull që tregon se si kimisti i njohur Fredrih Fon Shtdradonte e përdorte ndërdijen për t'i zgjidhur problemet kryesore. Ai kishte punuar gjatë.Ishte përpjekuar për të bërë renditjen e gjashtë atomeve të karbonit dhe vazhdimisht mungonte.

I dërrmuar nga lodhja,më në fund,dëshirën ia përcolli ndërdijes së vet.Së shpejti,në momentin kur ishte duke hyrë në një autobus urban,nga ndërdija në vetëdije,vetimthi iu shfaq një figurë gjarpëri, i cili e kafshonte bishtin e vet dhe mu sikur rrota sillej rreth boshtit të vet. Ndërdija i ofronte përgjigjen: Atomet janë të renditura në formë rrethi. Në këtë mënyrë u zbulua unaza e benzolit për të cilën sot dimë të gjithë.

Nikolla Teslla ka qenë shkencëtar i njohur.Ai ka realizuar një numër të madhë zbulimesh mahnitëse nga lëmi i rrymës elektrike. Kur i binte ndërmend ideja për ndonjë zbulim, menjëherë e imagjinonte, duke ditur mirë se ndërdija do të përkujdeset që pjesa e vetëdijshme e mendjes së tij,në formë sa më konkrete,të furnizohet me të dhëna, me pjesë dhe me plane të nevojshme.

Duke analizuar me kujdes parafytyrimin,Teslla kursente kohën,dhe energjinë që, përndryshe, do të duhej të harxhonte në prodhim dhe në përsosje të prototipave.Kishte shprehi të thoshte: "Secili aparat gjithnjë punon ashtu siç e kam paramenduar. Brenda njëzet vjetësh nuk ka ndodhur asnjë veçanti".

Natyralisti i shquar amerikan,profesor Agazisi,zbuloi se ndërdija në mënyrë të palodhshme vepron edhe gjatë gjumit, Ja raporti i së vesë së tij,nxjerrë nga biografia e shkencëtarit: "Plot dy javë u përpoq t'i deshifrojë gjurmët e paqarta të një fosili peshqish në një pllakë guri,mirëpo nuk pati sukses.I mllefosur dhe i rraskapitur, më në fund,hoqi dorë nga kjo,duke u përpjekur që këtë problem ta zhvendosë nga vetëdija.

Një natë,u zgjua i irtituar nga ndjenja se kishte ëndërruar fosilin e peshkut të plotë me të gjitha pjesët që nga pllakën prej guri mungonin.Mirëpo,kur provoi ta vizatonte përmbajtjen e ëndrrës,ajo sa çelëmbyll sytë,iu largua nga mendja.

Herët në mëngjes shkoi në kopshtin botanik,ku gjendej edhe pllaka e gurit,me shpresë se,me të shikuar përsëri pllakën, do t'i shkojë për dore ta rikujtojë vizionin e natës që e kishte ëndërruar. Por,kot.Detajet i kundërviheshin sqarimit.

Nëtën tjetër,ai përsëri ëndërroi të njejtën gjë,e cila,me t'u zgjuar nga gjumi,edhe kësaj radhe iu zhduk nga mendja. Me shpresë se do të ketë fat që t'i përsëritej edhe njëherë e njëjta gjë,natën e tretë,pranë shtratit vuri një letër dhe një laps.Pastaj ra për të fjetur.

Diku para agimit,peshku iu shfaq pësëri,së pari i paqartë,e më vonë,me të gjitha karakteristikat dhe ne të gjitha pjesët e veta, përfshirë këtu edhe pjesët që mungonin në pllakën prej gurit.Ende i përgjumur, në errësirë të plotë të dhomës së vet, shkencëtari më shpejtësi i vizatoi tiparët e peshkut të ëndërruar.

Në mëngjes qe më se i befasuar me pamjen e pazakonshme të vizatimit të vet,i cili fare nuk u ngjante fosileve të peshqve që njiheshin deri në atë moment.Me shpejtësi shkoi në kopshtin botanik dhe,duke mbajtur skicën e vizatuar si udhëzim,me kujdes e grimconte pllakën prej guri,e cila,siç shihej,në brendi të vet i fshinte pjesët tjera të peshkut.

Duke vështruar fosilin e tërë,shkencëtari deri në detaje zbuloi se ai i ngjante atij që e kishte ëndërruar dhe që e kishte skicuar, kështu që nuk e kishte të vështirë që ta klasifikojë".

Para ca vitesh mora një pjesë të nxjerrë nga një revistë profesionale në të cilën përshkruhej zbulimi i insulinës. Ja se ku qëndronte esenca e artikullit: Doktor Fredirik Bantingu, mjek dhe kirurg i shkëlqyeshëm nga Kanadaja, qysh para gjysmëshekulli iu kishte kushtuar hulumtimit të pasojave shkatërruese të sëmundjes së sheqerit.

Në atë kohë esenca e mjekësisë nuk njihte metodë efikase për shërimin e kësaj

sëmundjeje. Dr. Bantingu gati tërë kohën e vet e kalonte duke bërë eksperimente dhe duke lexuar literaturë porfesionale.Një natë,i rraskapitur, e zuri gjumi në laboratorinë e vet.

Derisa ishte në gjumë,ndërdija e tij ia kishte shpjeguar se substancën që kërkonte duhej nxjerrë nga pankreasi i sëmurë i qenit. Kështu kishte lindur insulina,e cila më vonë u solli lehtësim miliona njerëzve të mbarë botës.

Vërehej se dr.Bantingu duke kërkuar zgjidhje,një kohë të gjatë u mor me këtë problem. Ndërdija e tij,pas një kohe të caktuar,iu përgjigj dhe ia ofroi zgjidhjen e kërkuar.

Nga kjo,natyrisht,nuk mund të thuhet se përgjigjën do ta merrni gjithnjë brenda natës,në gjumë e sipër dhe atë pas një kohe shumë të shkurtër. Ndonjëherë nevojitet pritje e gjatë dhe kjo fare nuk duhet t'ju brengosë. Për problemin e caktuar duhet menduar për çdo natë.Çdo herë,para gjumit, përpiquni që atë ta rrënjosni në ndërdijen tuaj,sikurse e bëni këtë për të parën herë.

Pritja e gjatë e zgjidhjes ndonjëherë është rezultat i qëndrimit tuaj ndaj problemit-e kuptoni atë si shumë të rëndësishme,të rëndë,të pazgjidhur, mandje edhe vetë dyshoni në mundësinë e gjetjes së shpjetë të rrugëdaljes.

Ndërdija,siç është e njohur,nuk di as për hapësirën e as për kohën.Shkoni të flini të bindur se në të njëjtin moment e keni përgjigjen.Mos u nisni nga spekti se vetëm ardhmëria do t'ju sjellë lehtësim. besuar shumë në zgjidhjen pozitive.Që tash, derisa jeni duke i lexuar këta rreshta,binduni se zgjidhja e përsosur e çdo problemi tuaj ekziston dhe se atë e keni në dorë mu në këtë çast.

Ja raporti i shkurtër i dr.Lotar Fon Blek Shmitit,shkencëtarit dhe elektronistit të shquar.Ai përshkruan mënyrën se si me ndimën e ndërdijes së vet shpëtoi nga vdekja e sigurt që iu kanos në një llogor rus, pas luftës së Dytë Botërore.

"Në një minierë të thëngjillit,diku në thellësi të Rusisë,isha rob i luftës.Atje,në çdo çast, njerëzit, të dërrmuar nga lodhja dhe nga uria,vdisnin masovikisht.I shim nën mbikqyrjen e rojtarëve të vrazhdë,të oficerëve mizorë dhe të komsimarëve politikë tejet mendjemprehtë.

Pas vizitës së shkurtër mjekësore,secilit burgosur i caktohej sasia e thëngjillit që duhej mihur. Mua ma caktuan sasinë prej rreth 150 Kg.Atij që nuk e plotësonte normën i ndalohej ushqimi,gjë që të bën të kuptosh se së shpejti përfundonte në varrezat e afërme.

Të gjitha mendimet e mia i përqëndrova në ikje.E dija se ndërdija do të ma mësojë mënyrën më të mirë për ta bërë këtë. Shtëpinë në Gjermani ma kishin rrënuar. Anëtarët e familjes më ishin zhdukur.Miqtë dhe bashkë - puntorët e mi i kishin vrarë ose i kishin internuar në ndonjë llogor të ngjashëm me atë ku isha vetë.

Ndërdijes sime iu drejtova kështu: "Dëshiroj të shkoi në Los Angjelos e ti do të përkujdesesh që të arrij atije".Los Angjelosin e njihja nga fotografitë dhe shumë mirë më kujtoheshin disa nga bulevardet dhe objektet e tij më të njohura.

Me ditë dhe netë të tëra e paramendoja veten duke shëtitur nëpër shëtitoren "Vilshir" me një amerikane të re,të cilën e pata njohur në Berlin para luftës (ajo tash është bashkëshortja ime). Imagjinoja se si hynim nëpër dyqane,se si uleshim në autobus dhe ushqeheshim nëpër restorante.

Çdo natë veçanërisht përpiqesha të përfytyroja veten duke vozitur automobilin amerikan në bulevardet e Los Angjelosit.Të gjitha këto i shijha si tejet të gjalla dhe gati reale. Parafytyrimi më bëhej konkret dhe shpesh më përzihej me realitetin e llogorimit.

Komandanti i rojeve për çdo mëngjes me zë,i numëronte robërit e rradhitur.Në një rast,duke i thirrur ata sipas rradhës,e kishte thirrur numrin 17. Ky ishte numri im.Sipas rregullit të caktuar e bëra një hap para,ndërsa atë e thirrën për t'ju paraqitur komandantit.

U kthye pas një ose dy minutash,mirëpo i habitur,filloi të numërojë me të njëjtin numër nga robi i ardhshëm ,pra me numrin 17.Gjatë rrugës për në minierë e shfrytëzova pakujdesin e rojtarit dhe ika. Pasi përfundoi puna natën vonë,numri i të kthyerve përputhej me atë të mëngjesit,kështu që deri të nesërmen në mëngjes askush nuk e hetoi largimin tim.

Pata ecur pandërprerë 24 orë.Pastaj pushova në një fshat të vogël.Për të mbetur gjallë, gjuaja peshq dhe shtazë të imta.Më tej hasa në binarë të hekurudhës dhe kur pashë tren që barte thëngjill për në Poloni,natën u futa në te. Arrita në Poloni.Me ndohmën e ca miqëve të atjeshëm ia dola të shkoi deri në Lucern të Zvicrës.

Një mbrëmje,në hotelin "Palas" të Lucernit,u njoha me një mesoburrë nga Amerika dhe me bashkëshorten e tij.Ata më mundësuan që të udhëtoj për në atdheun e tyre.Më patën parnuar si mysafirë në shtëpinë e tyre në Santa Monikë. Në Los Angjelos më priste vozitësi,i cili ,gjatë udhëtimit për në shtëpinë e tyre,më kishte vozitur mu nëpër të njejtat bulevarde që i kisha parafytyruar qysh kur ndodhesha në llogor.

Gjithashtu,nga parafytyrimet e mëparshme më ishin të njohura edhe ndërtesat dhe shetitoret me drunj përanash, mandje edhe shenjat e komunikacionet në shetitoren "Vilshir". Kisha përshtypjen se nuk gjendesha për të parën herë në Los angjelos.Më dukej se edhe me parë kisha qenë aty.

Pra,kisha arritur në cakun tim.Kurrë nuk do të pushoj së mahituri ndaj mrekullisë që ma kishte përgatitur e realizuar ndërdija ime.Pikërisht kur më së tepërmi kisha nevojë,ajo gjeti mënyrën më të përshtatshme për të më ndihmuar".

Arkeologët dhe paleontologët shumë mirë e dinë se ndërdija univerzale mban mend çdo gjë që ka ndodhur në planetin tonë. Duke u marrë me hulumtimin e mbeturinave dhe të fosileve,ata shpesh u rreken rikonstruksiove me ndihmën e imagjinatës, gjatë të cilave ndërdija u ndihmon mjaft.

E kaluara po ringjallet me ngjyra,me erëra dhe me tinguj.Duke vështruar tempuj të ndryshëm, enë të ndryshme argjili, statuja, mjete të lashta të punës dhe mjete të ndryshme shtëpiake – të përshkruajnë dhe të na shpjegojnë për kohën kur ende nuk ekzistonin gjuhët dhe kur njerëzit mes vete komunikonin me anë të ngërmimeve, me anë të hungërimeve dhe me anë të shenjave e gjesteve të ndryshme.

Me ndihmën e imagjinatës së përqëndruar e të disiplinuar,shkencëtarët i zgjojnë fuqitë latente të ndërdijes, të cilat pastaj,në shenjë përgjigjeje,u mundësojnë që tempujve të lashtë t'ua meremetojnë kulmet dhe rreth e përqark t'u rregullojnë kopshte të mrekullueshme, të ndërtojnë bazene peshqish, fontana të ndryshme,si dhe fosileve të ndryshme t'u kthejnë sytë, muskulaturën dhe fuqinë jetësore.

Me ndihmën e imagjinatës së disiplinuar,të kontrolluar dhe të kahësuar secili prej nesh mund t'u bashkangjitet mendjeve më të mençura të njerëzimit.

Po u gjetët përpara "vendimit të rënd" ose situatë kur nuk ju shkon për dore ta zgjidhni ndonjë problem,pa kurrfarë dilemë,në mënyrë konstruktive filloni të mendoni për brengën tuaj.Nëse lejoni t'ju kaplojë frika a mërzia,nuk mund të thuhet se jeni duke menduar në kuptim të plotë të fjalës, sepse të menduarit e vërtetë lirohet nga frika.

Shembulli që pason paraqet teknikën e thjeshtë me të cilën do ta nxitni ndërdijen për t'ju dhënë shenjën e vet rreth secilit problem.

Qetësojeni trupin dhe shpirtin tuaj! Çlodheni trupin,sepse,meqenëse nuk posedon kërkesa as inciativa të veta e as inteligjencë të vetëdijshme,ai duhet t'i nënshtrohet dëshirave tuaja.Trupi është letër e bardhë emocionale që shënon dhe absorbon çdo përshtypje dhe çdo besim të njeriut. Përqëndrojeni vëmendjen dhe mendimet tuaja në zgjidhjen e problemit!Përpiquni ta zgjidhni atë me ndihmën e pjesës së vetëdijshme të mendjes!

Merreni me mend se sa të lumtur do të ishit po ta gjenit zgjidhjen sa më përsosur të problemit. Përpiquni ta zgjidhni atë me ndihmën e pjesës së vetëdijeshme të mendjes!Merreni me mend se sa të lumtur do të ishit po ta gjenit zgjidhjen sa më të përsosur të problemit. Përpiquni që ta përjetoni ndjenjën që do t'ju kaplojë, po të posedonit përgjigjen e kërkuar.

Le të kënaqet mendja juaj me disponim të tillë,ndërkaq ju mos e ndërpritni të çlodhurit derisa të bini në gjumë të thellë.Po qe se kur të zgjoheni ende nuk keni përgjigje, atëherë zbavituni me diç tjetër që në mënyrë të drejtëpërdrejtë nuk ka të

bëjë me problemin dhe,në ndërkohë,përgjigjja me siguri do t'ju arrijë befas,duke kërcyer mu sikur pjesa e bukës së stërpjekur kur del fluturimthi nga makina rreshkëse.

Menjëhrë pas pranimit të sinjalit,na bëhet e qartë se mënyra me e thjeshtë është më e mira.Ja edhe shembulli: Me një rast e pata humbur një unazë të vlefshme që e kisha kujtim të dashur.E kërkova në çdo vend,mirëpo nuk pata sukses.Po atë mbrëmje iu drejtova ndërdijes sime,ashtu si do t'i isha drejtuar kujtdo tjetër.

Para se të më zinte gjumi i thashë: "T'i posedon çdo dituri,prandaj edhe jam i sigurt se e di vendin ku gjendet unaza ime". Para agimit,u zgjova papritmas,ndërsa në vesh më tingëllonte: "Pyete Robertin". Pse ta pyes Robertin, një fëmijë nëntëvjeqar? – mendova me vete.Si është e mundur që ai të dijë diç për unazën time? – veprova sipas zërit të brendshëm.

-Po.Derisa luaja me shokë,në oborr,e gjeta një unazë.E mora dhe e lashë mbi tavolinë të dhomës sime.Kam menduar se është e pavlerë,prandaj edhe nuk kam thënë asgjë tjetër,-më tha Roberti.Ndërdija gjithnjë do ta gjejë përgjigjen, vetëm se duhet pasur besim.

Përvojë të këtij lloji përjetoi edhe një djalosh,dëgjues i rregullt i ligjëratave të mia.Babai i kishte vdekur dhe,me sa dukej,nuk kishte lënë kurrfarë testamenti. Mirëpo,e motra i kishte thënë se babai ia kishte bërë me dije se kishte shkuar një testament me të cilin të gjithë do të mbeten të kënaqur.

Megjithatë,çdo përpjekje për të gjetur atë shkoi huq.Prandaj,djaloshi para se të binte në gjumë, ndërdijes së vet iu drejtua me këto fjalë: "Ndërdijes sime ia përcjell kërkesën

për ta gjetjen e testamentit.Jam i bindur se ajo e di ku gjindet,prandja edhe do të ma tregojë vendin". Dëshirën e vet ai më tej e përmblodhi me një fjalë të vetme PËRGJIGJA. Këtë fjalë,si ndonjë ninullë,e përsëriste vazhdimisht.Me fjalën PËRGJIGJJA në gojë dhe në mendje,u thellua në gjumë.

Të nësërmen në mëngjes ai ndjeu nevojë të fortë për të shkuar në bankën e caktur, ku, sipas informatave të tubuara, ekziston një arkë e rezervuar në emër të babait të vet.Ajo që ishte e deponuar në atë arkë djaloshit i solli PËRGJIGJEN,gjegjësisht zgjidhjen e porblemit preokupues.

Mendimi që mbetet i rrënjosur në mendje,para gjumit i nxitë dhe i zgjon fuqitë e fjetura të ndërdijes. Po qe se jeni në dilemë,ta shitni apo jo shtëpinë; t'i ndërpreni apo jo marrëdhëniet afariste t'i blini apo jo obligacionet e caktuara të shpërnguleni apo jo nga njëri qytet në tjetrin ose ta prishini ndonjë kontratë, atëherë veproni kështu: Me komoditet dhe në gjendje të qetë vendosuni në kolltukun e çlodhjes ose në atë pranë tavolinës suaj të punës.

Rikujtojeni të ekzistuarit e ligjit univerzal të aksionit dhe të reaksionit,si dhe mënyrën e tij të veprimit. Aksionin në këtë rast e paraqet mendimi juaj,ndrësa reaksionin – përgjigjja ndërdijës suaj. Me fjalë të tjera,ndërdija sipas natyrës së vet reagon, përgjigjet dhe shpërblen.Nëse në mendjen tuaj gjendet aksioni i vërtetë, atëherë në mënyrë të drejtpërdrejtë do ta përjetoni reaksionin, gjegjësisht përgjigjen që do ta paraqesë sinjalin e kërkuar.

Derisa jeni duke kërkuar,gjegjësisht derisa jeni duke pritur sinjalin,duhet të jeni të ulur,si dhe,në gjendje të qetë, të mendoni për hapat që duhet bërë.Pra,do të duhej shfrytëzuar ndërdijen tuaj, si dhe do të duhej t'ia bënit asaj me dije,që t'ju shfrytëzojë.

Në çastin kur ndërdija e merr kontrollin në duar të veta,çdo aksion është nën mbikëqyrje të fortë të mençurisë subjektive,e cila nuk mund të gabojë.Vendimi që merret në këtë mënyrë nuk mund të jetë i gabuar, sepse do të gjendeni nën detyrim të vazhdueshëm subjektiv për të ndërmarrë masa të qëlluara.E përdora fjalën detyrim, sepse ligji i ndërdijes në fakt edhe është detyrim.

Fshehtësia e sinjalit të kërkuar,gjegjësisht e aksionit të vërtetë,qëndron në aftësinë tuaj që me mendime tuaja t'i përkushtoheni përgjigjes së vërtetë derisa diku në thellësinë tuaj të mos vijë përgjigjja e kërkuar.Me fjalë të tjera, mençuria qëndron pikërisht në aftësinë tuaj të përdorimit të fuqisë së ndërdijes që ajo të fillojë t'ju shfrytëzojë.

Përderisa jeni duke vepruar nën mbikëqyrjen e mendjes suaj subjektive,ju nuk do të bëni ndonjë hap të gabuar,meqë, thjesht, do ta kuptoni se të gjitha mënyrat imponueses janë plotë kënaqësi,se të gjitha rrugët do t'ju sjellin rehati.

FAKTET QË DUHET MBAJTUR MEND

- Duhet mbajtur mend se ndërdija është meritorja për suksesin dhe arritjet e mrekullushme të të gjithë punëtorëve më të mëdhenjë shkencorë.

- Duke përqëndruar kujdesin e vetëdijshëm do t'ia siguroni të dhënat e nevojshme dhe bazën e veprimit.

- Po,qe se jeni në dilemë para zgjidhjes së ndonjë problemi,përpiquni për ta zgjedhur atë në mënyrë objektive. Tubojini të gjitha informatat ekzistuese,pyetni në të gjitha anët, lexoni! Nëse edhe më tutje nuk gjeni përgjigje, atëherë gjithnjë dhe vetëm para gjumit kërkesën tuaj përcilljani ndërdijes – përgjigjaj,pa dyshim,do t'ju arrijë.

- Përgjigja nuk do t'ju vijë gjithnjë gjatë natës.Mirëpo,ju mos hiqni dorë.Ndërdijes suaj me këmbëngulje vazhdoni t'ia përsëritni dëshirën.Do të agojë dita kur do ta keni zgjidhjen në duar.

- Nëse e mendoni problemin si të madh,zgjidhja e të cilit kërkon shumë kohë,vetëm mund ta shtyni zigjdhjen. Ndërdija i di të gjitha përgjigjet dhe për te të gjitha problemet janë të njëjta.

- Binduni se përgjigjen e keni në duar.Gëzohuni për gjetjen e zgjidhjes.Ndërdija me siguri do t'i përgjigjet ndjenjës së tillë.

- Çdo përfytyrim i bazuar në besim dhe në qëndresë,do të materializohet me ndihmën e fuqisë çudibërëse të ndërdijes.Po i besuat fuqisë së saj,çudirat edhe do t'ju ndodhin.

- Ndërdija është depoja e memories së njeriut.secili në ndërdijen e vet bart çdo përjetim, mandje edhe sto të fëmijërisë më të hershme.

- Shkencëtarët thellohen në mendim afatgjatë për mbeturinat e tempujve,për gjërat artistike, për fosilet e shtazëve dhe të bimëve.Në atë mënyrë ata bëjnë rekonstruksionin e ngjarjeve në tërësi,duke ringjallur të kaluarën,të afërmen dhe atë më të lashtën.Gjatë kësaj,dukshëm u ndihmon ndërdija.

- Kërkesën për gjetjen e zgjidhjes përcilljani ndërdijes.Përgjigjja do të arrijë nëse keni besim të mjaftueshëm, pra mos dyshoni në fuqinë e ndërdijes!

- Aksionin e paraqet mendimi juaj,ndërsa reaksionin – përgjigjja e ndërdijes.Po qe se mendimi është i mençur, aksioni ose vendimi gjithashtu do të jetë i mençur.

- Sinjali i kërkuar paraqitet si ndjenjë,si vetëdije e mbrendshme,si impuls i brendshëm

që ju informon se përgjigjja është aty,se atë e mbani në duar. Ndiqeni këtë sinjal!

NDËRDIJA DHE ËNDRRA ÇUDIBËRËSE

Njeriu mesatarisht i bën tetë orë gjumë në ditë.Pra,gjithsej një e treta e jetës i shkon duke fjetur.Ky është ligji i parevokueshëm i jetës që vlen si për botën shtazore,ashtu edhe për atë bimore.Gjumi është ligj univerzal hyjnor.

Shumica e përgjigjeve,si dhe një numër i madhë zgjidhjesh të problemeve,na lajmëronhen pikërisht derisa jemi duke fjetur.Njeriu gjatë ditës lodhet,prandaj gjumi nevojitet për ta pushuar trupin e vet. Gjatë të fjeturit zhvillohet procesi i përtërirjes së energjisë dhe i ideve të shpenzuara.

Derisa flemë asgjë në trup nuk pushon.Zemra,mushkëritë dhe të gjitha organet tjera vitale funksionojnë pandërprerë dhe pa pengesa. Po qe se para fjetjes ushqeheni,ai do t'ju tretet, ndërsa materiet udhqyese do të shpërndahet nëpër organe trupore. Veç kësaj,lëkura edhe më tutje djersitet, ndërsa thonjët dhe flokët vazhdojnë të rriten pa pengesa.

Ndërdija nga ana e vet kurrë nuk fle e as nuk pushon.Ajo gjithnjë është aktive dhe i mbikëqyrë të gjitha aktivitetet jetësore të njeriut. Procesi i shërimit zhvillohet gjithnjë, por me shpejtësi gjatë fjetjes, sepse atëherë nuk mund ta pengojë pjesa e vetëdijshme e mendjes.Pra,përgjigjet më të jashtëzakonshme rëndom na vijnë pikërisht derisa jemi duke fjetur.

PËR Ç'ARSYJE FLEMË?

Shkencëtari i njohur, dr. Xhon Bajglou,ka pohuar se njeriu gjatë të fjeturit pranon përshtypje, gjegjësisht nxitje të caktuar. Provë për këtë pohim aktiviteti i kokrrës së syrit,i nervit veshor,i shqisës së shijuarit, por edhe i pjesës me të madhe të trurit.

Sipas tij,arsyja themelore për të cilën njeriu fle është fakti se gjatë gjumit vie deri te "bashkimi i pjesës pozitive të shpirtit të njeriut me mbinatyrshmërinë e tij,në ç'mënyrë ai ndërlidhet me mençurinë dhe me gjithëdijen e universit apo, siç e quajnë disa, të Madhërishmit."

Dr. Bajglou gjithashtu e thoë edhe këtë:"Rezultatet që i kam arritur gjatë hulumtimeve të mia ma forcuan bindjen se efekti final i gjumit kurrsesi nuk mund të jetë vetëm pushimi nga puna e përditshme dhe nga aktivitetet tjera, sepse, veç kësaj, është më se e qartë se një pjesë e moshës njerëzore,e cila më së tepërmi i përgjigjet përsosshmërisë shpirtërore, është pikërisht ajo kohë kur njeriu e kalon në gjumë, të ndarë nga bota e dukshme e materialitetit".

Gjatë ditës pjesa e vetëdijshme e mendjes është e preokupuar me probleme, me vështirësi dhe në dilema të ndryshme. Është e domosdoshme që kohë pas kohe ajo të tërhiqet nga e vërteta shqisore e botës objektive dhe në qetësi të bashkohet në mençurinë e pjesës së ndërdijshme të mendjes.

Duke iu përmbajtur udheheqjes së tij në të gjitha fazat jetësore, njeriu është në gjendje që t'i tejkalojë të gjitha vështirësitë dhe t'i zgjidhë të gjitha problemet.

Tërheqja e rregullt nga realiteti shqisor,largë zhurmës dhe largë tollovisë së përditshmërisë - përmes lutjes, gjegjësisht përmes pohimit të caktuar pozitiv,gjithashtu paraqet një forëm gjumi.Me fjalë të tjera,njeriu u ndërpren lidhjet me botën e shqisave duke iu vënë dispozicion mençurisë dhe fuqive të ndërdijes.

Me rastin e pagjumësisë, njeriu bëhet i ngacmueshëm, i padisponuar dhe i dekurajuar. Dr. Xhorxh Stivensoni nga Shoqata Amerikane e Shëndetit Psikik, thotë: "Mendoj se me siguri mund të pohohet se secilës qenie njerëzore për të pasur shëndet të përkryer,i nevojitet së paku gjashtë orë gjumë në ditë. Një numri të madhë njerëzish i nevojitet të bëjë mandje dhe më shumë se gjashtë orë gjumë në ditë. Të gjithë ata që mendojnë se mund të jenë të kënaqur edhe me më pak gjumë mashtohen".

Mjekët dhe shkencëtarët,që merren me hulumtimin e gjumit dhe të pagjumësisë, pohojnë se sulmeve të sëmundjeve të ndryshme psikike shpesh u paraprin pagjumësia e rënd. Prandaj,duhet pasur ndërmend se gjumi ju përtërinë, ju mbush bateritë e zbrazura. Pra, sasia e caktuar e gjumit është e domosdoshme për të pasur jetë të gjatë,të lumtur dhe të suksesshme.

Në artikullin me titull: "ndoshta keni nevojë për më tepër gjumë" botuar në revistën "Riders Dajxhest", Robert O'Brajeni na njohton për aksperimnetin vijues rreth gjumit: "Në një institut ushtarak të Uashingtonit,tash tre vjet bëhen eksperimente të ndryshme.Në to marrin pjesë mbi 100 vullnetarë ushtarakë dhe civilë. Detyra e tyre është të mos flenë katër ditë rresht.Gjatë kësaj kohe vazhdimisht përcillet efekti i pagjumësisë në fiziologjinë e tyre,por edhe në sjelljet dhe në personalitetin e tyre në tërësi. Rezultatet sollën njohuri mahnitëse për sekretin e quajtur gjumë.

U konstatua se truri i lodhur nga pagjumësia është aq i nevojshëm për gjumë sa që është në gjendje të flijojë çdo gjë për të bërë sadopak gjumë. Kështu, pas vetëm disa orë mosfjetjeje, te personat e tillë paraqiten humbje të kohëpaskohshme, gjegjësisht të ashtuquajturat mikrofjetje prej 3- 4 herë në orë.

Në raste të tilla,njësoj sikurse gjatë fjetjes normale,kapakët e syve rëndohen, ngadalsohet të rrahurit e zemrës, kështu që "humbamendja" e tërë zgjat secilën herë vetëm disa njësi të sekondës.Ndonjëherë këto "humbamendje" janë të privuara nga çdo përmbajtje,janë plotësisht të errta,ndërsa në disa raste janë të përmbushura me ilustrime, me pamje dhe me shfaqje të llojllojshme.

Sa më tepër të vazhdohet koha e mosfjetjes,etapat e vazhduar (arrin zgjatje prej 2-3 sekonda). Mandje,as pilotët që drejtojnë aeroplanë reaktivë nuk janë në gjendje t'i përballojnë sulmet e mikrofjetjeve.Veç kësaj, është e njohur se vozitësve shpesh u ndodhë që t'i zënë gjumi duke drejtuar automobilin.

Pagjumësia lë pasoja të rënda edhe në mbamendje,si dhe në aftësinë e të vrojtuarit. Pjesëmarrësit në eksperimentet e tilla e humbin kujtesën deri në atë shkallë sa që vetëm pas disa minutash nuk ishin në gjendje të përsëritnin, mandje as informatat më themelore që u thuheshin.Ata veçanarisht në situata të inskenuara ishin të paaftë të reagojnë sidomos ndaj të dhënave që i kishin pranuar qysh më herët".

Një dëgjuese e rregullt e radio emisioneve të mia të mëngjesit nga Los Anxhelosi më kishte thënë me një rast se në Nju Jork i kishin ofruar një vend pune mjaft të përshtatshëm ku paga do t'i dyfishohej. Ajo kishte rënë në dilemë; ta pranonte apo jo këtë ofertë. Për ta zgjidhur dilemën iu dha lutjes.

Para se të binte në gjumë i përsëriste këto fjali: "Inteligjenca krijuese e ndërdijes sime di mirë se ç'është më mirë për mua, prandaj do të ma përcaktojë vendin më të drejtë për mirëqenie dhe për lumturi.I jam mirënjohës asaj për përgjigjen,të cilën me siguri se do të më japë".

Këtë lutje të thjeshtë ajo e përsëriste shpeshherë; në mbrëmje,para se të binte në gjumë; si dhe herët në mëngjes.Me tu zgjuar nga gjumi e kishet kapluar ndjenja e fortë se ofertën që e mundonte nuk duhet pranuar. Kështu,ajo kishte pasur të drejtë, sepse, kjo kompani njujorkase kishte falimentuar vetëm disa muaj pas këtij rasti.

Ja përshkrimi i mënyrës se si mençuria e ndërdijes na udhëzon dhe na mbron rreth kërkesës që ia përcjellim para se të flemë.

Para shumë vitesh,në prag të Luftës së dytë Botërore,në Lindjen e Afërt,më arriti një ofertë për një punë të levërdishme.Duke kërkuar këshillën e ndërdijes, u pata lutur

kështu: "Inteligjenca e paskajshme e brendisë sime i di përgjigjet e të gjitha pyetjeve. Ajo do të më udhëzojë që ta zgjedh vendimin më të drejtë.Përgjigjen do ta kem të njohur menjëherë".

Këtë lutje të thjeshtë e përsëritja si ninullë mu para fjetjes,e cila në ëndërr,në mënyrë shumë të gjallë, mu kishte paraqitur ngjarja që do të ndodhë tre vjet më vonë. Mu kishte paraqitur një shok imi i vjetër dhe mu kishte drejtuar me fjalët: "Lexojini titujt e gazetave,mos gabo të shkosh!"

Titujt e gazetave që mi tregonte flitnin për luftën dhe për sulmin e Perl Harburit. Mua shepsh më ndodh të ëndërroj në këtë mënyrë.Ëndrra e cekur,pa dyshim, ka qenë dramatizim i ndërdijes sime,e cila detyrën për të ma përcjellë porosinë e saj ia kishte besuar personit që i besoja dhe që e respektoja.

Dikujt paralajmërimi ia përcjell e ëma,e cila i paraqitet në ëndërr duke munduar ta bind që të bëjë a të mos bëjë ndonjë punë a veprim.Ndërdija,siç është thënë më herët,i posedon të gjitha njohuritë, të gjitha mençuritë,si dhe përgjigjet e të gjitha pyetjeve.

Shpeshherë ajo paraqitet në formë të zërit,të cilën padyshim do ta pranojë si shumë bindëse. Ndonjëherë do t'jua tërheq vëmendjen nepërmjet zërit të ndonjë personi që e doni pamasë dhe që është në gjendje t'jua thejë mendjen në çdo punë, mandje edhe të mos ju lejojë ta truponi rrugën në momentin e caktuar,sepse,siç del në shesh gjithmonë, matanë me siguri ju kanoset rreziku.

Ndërdija ime është e njësuar me ndërdijen univerzale.Ajo e dinte mirë se japonezët planifikoni të futen në luftë bile edhe kur do të fillojë ajo.

Dr.Rajni nga Universiteti Djuk ka tubuar një numër të madhë provash nga të gjitha anët e botës pëe faktin se njerëzit e kanë parë,e kanë ndjerë a parandjerë ndonjë ndodhi dukshëm para se të ndodhë ajo me të vërtetë. Në numrin më të madhë të rasteve kjo parandjenjë arrin në formë të ndonjë ëndrre tejet të gjallë e konkrete.

Ajo që mu paraqit në ëndërr,në mënyrë shumë të qartë e pashë në titujt e mëdhenj në faqet e "Njy Jork Tajmsit" dhe atë tre vjet para se të ndodhte tragjidia e madhe në Perl Harbur.Për këtë shkak, duke mos humbur asnjë çast unë pata hequr dorë nga udhëtimi për në Lindjen e Largët.Pas tre vjetësh, tmerret e Luftës së Dytë Botërore shërbyen si provë e saktësisë së udhëzimit që ma kishte përcjellë zëri i brendshëm i intuitës sime.

Duhet pasur ndërmend se ardhmëria juaj,si rezultat i mënyrës suaj të të menduarit të rëndomtë, tashmë është e vendosur në ndërdijen tuaj.Atë mund ta ndryshoni vetëm me lutje,gjegjësisht duke përsëritur pohimet të caktuara pozitive.

Ngjashëm me këtë,ardhmëria e vendit është e vendosur në ndërdijen kolektive të popullit të tij. Prandaj,asgjë të çuditshme nuk ka në ëndrrën time gjatë së cilës pashë faqen e parë të gazetës njnjorkase me paralajmërimet e luftës.

Me fjalë të tjera,në kohën kur unë ëndërrova,lufta me të madhe zhvillohej në thellësitë e mendjeve të njerëzve dhe të gjitha planet për sulm tashmë ishin të shënuara në pllakën e madhe të quajtur pllaka e pavetëdijshme kolektive e mendjes së gjithëmbarshme.

Ngjarjet e së nesërmes tashmë i kemi të vendosura menjëherë nën sipëfaqene e ndërdijes suaj,e kjo vlen edhe për atë që do t'ju ndodhë javën e ardhme ose muajin e ardhshëm. Ngjarjet e tilla janë në gjendje t'i shohin veçanërisht individët me aftësi të jashtëzakonshme të parandjenjës dhe të parashikimit.

Po qe se përcaktoheni për lutje – për përsëritje të pohimit pozitiv,nuk mund t'ju ndodhë kurrfarë fatkeqësie. Asgjë nuk është e përcaktuar në mënyrë paraprake deri në atë masë sa që të mos mund të ndryshohet.Me fjalë të tjera,fatin tuaj, përkatësisht ardhmërinë tuaj e përcakton qëndrimi juaj mendor.

Prandaj,përmes lutjes shkencore,esenca e së cilës është shtjelluar në këtë libër, ju jeni në gjendje ta formoni, ta modeloni,ta krijoni dhe ta ndryshoni jetën dhe ardhmërinë tuaj, duke qenë vazhdimisht të rrethuar me paqe, me qetësi shpirtërore,me gëzim dhe me dashuri.

Një dëgjues imi më dërgoi një pjesë të nxjerrë nga një gazetë prej para disa vitesh. Ajo i kushtohej njëfarë Rej Hamerstromit, punëtorit të shkritores së çelikut në Pitsburg,i cili nga ëndrra e vet fitoi 15 mijë dollarë.

Siç cekej në artikull,inxhinierëve nuk u shkonte fare për dore që ta bëjnë zgjidhjen tekinke të ndërprerësit të kontrollit të ftohjes së shufrave të çelikut.Dhjetra zgjidhje u treguan si të papërshtatshme.

Harmerstromi mendoi shumë për këtë problem.U përpoq edhe vetë ta gjente formën e përshtatshme të ndërprerësit që do ta kryente funksionin e duhur.Mirëpo,as atij nuk i shkonte për dore.Një pasdite,para se ta zinte gjumi,përsëri kishte filluar të mendonte për problemin e ndërprerësit.

Atij iu shti në ëndërr skica e zgjidhjes së përkryer.Sapo u zgjua,me shpejtësi e vizatoi atë që e kishte ëndërruar. Pas një varg verifikimesh,kishte konstatuar se kjo zgjidhje e kryente me sukses funksionin e vet.

Ëndrra Hamerstromit ia solli çekun në shumë prej 15 mijë dollarësh,shumë kjo më e madhja që shkritorja ia kishte paguar ndonjëherë punëtorit të vet në emër të inovacionit.

Doktor Helprehti,një profesor me renome i Gjuhës dhe i civilizimit asirian nga Universiteti i Pensilavisë,kështu e përshkruan një rast nga përvoja e tij.

"Një të shtunë në mbrëmje u rraskapita duke u përpjekur kot së koti ta zgjidhja domethënien enigmatike të dy gurve të çmueshëm të imët,të cilët, sipas paramendimeve, dikur ishin të vendosur në unazat që i takonin një familjeje babilonase.Diku kah mesnata, duke u gjendur në prag të molisjes, rashë në shtrat dhe e pashë një ëndërr të çuditshme: Një prift i gjatë nga Nipura,rreth 40- vjeçar,më dërgoi në depomë e një tempulli (një dhomë e vogël me tavan të ulët e pa dritare,ku kishte një varg gurësh të çmueshëm, mineral agati dhe shufra të nitratit të argjendit,të shkapërderdhura nëpër dysheme).Pastaj më kishte thënë:"Dy copëzat e agatit, fotografitë e të cilave i ke shpallur ndaras dhe në faqet 22 dhe 26 të librit tënd, në të vërtetë do të duhej të qëndrojnë së baashku pranë njëra-tjetrës, sepse ato nuk kanë

qenë të vendosura në unaza, por në vathët që i përkisnin statujës hyjnore.Nëse i vendos pranë njëra – tjetrës do ta kuptosh se ky pohim imi është i saktë". Në të njejtin çast u pata zgjuar dhe i pata vështruar me kujdes gurët e imët dhe me befasi të madhe konstatova se ëndrra i përgjigjej realitetit.më në fund ishte zgjidhur".

Ngjarja e përshkruar është ilustrim këshillues i fuqisë krijuese të forcës së ndërdijes, e cila posedon përgjigje në çdo pyetje.

Robert Luis Stivensoni një kaptinë të tërë të një libri të tij ia kushton ëndrrave. Vetë ai ka pasur ëndrra tejet të gjalla ose të themi gati të prekshme,kështu që shpesh praktikonte që para se të shkonte për të fjetur ndërdijes së vet me përpikëri ia përcilltë kërkesa të caktuar.

Kërkonte që ndërdija ta zgjidhë ndonjë problem të ndërlikuar që ai më parë do ta kishte paramenduar apo ajo t'ja rrëfente atij ndonjë kallëzim të tërë që nga fillimi deri në fund.Kur i ndodhte të mbetej pa para,i drejtohej ndërdijes së vet me këto fjalë: "Ma jep një tregim të mirë dhe interesant që do të mund të shëndërrohej në roman komercial". Ndërdija krijonte çudira dhe gjithnjë e gjente përgjigjen e duhur.

Stivensoni më tutje thotë: "Vogëlushet e gjelbërta (fuqitë e ndërdijes) në rastet më të shpeshta tregimin ma rrëfejnë pjesë-pjesë,si ndonjë roman në vazhdime dhe më mbajnë (që do të duhej të isha autori) në pasiguri të plotë rreth asaj që do të ndodhte më tej".

Pastaj shton:"Një pjesë të punës që e kryej,derisa kam i ulur pranë tavolinës sime(pra,derisa jam zgjuar dhe i vetëdijshëm), kurrsesi nuk është fryt i aftësisë sime,sepse të gjitha faktet dëshmojnë se vogëlushet e gjelbërta, madje edhe atëherë e mbajnë situatën në duart e veta".

Lutja vijuese me siguri do t'i ndihmojë të gjithë ata që i mundon pagjumësia.

Gjithnjë para se të shkoni për të fjetur,përsëriteni me maturi,të qetë dhe me bindje: "I çlodh duart,shpatullat,qafën,trurin, fytyrën, sytë si dhe e çlodh tërë trupin dhe shpirtin.

Krejtësisht dhe pa pengesa i fal të gjithë për telashet eventuale që mi kanë shkaktuar,njëkohësisht të gjithëve u dëshiroj shëndet harmoni, qetësi dhe jetë të rehatshme.

Më përshkon rehatia dhe qetësia.

Jam duke pushuar në mbrojtje dhe në siguri.

Derisa në brendin të vetvetes ndjej praninë e mençurisë së paskajshme,më kaplon lumturia.

Edi se dashuria dhe qëndrimi im pozitiv ndaj jetës më shërojnë.

I kapluar nga dashuria me vullnet e mirësjellje ndaj të gjithëve,lehtas thellohem në gjumë.

Gjatë tërë natës do të jem plotësisht i qetë,ndërsa në mëngjes i vullnetshëm për jetë dhe për dashuri. Jam i rrethuar nga një hark i madh dashurie.

Do të fle i rehatshëm dhe në qetësi, ndërsa do të zgjohem i gëzuar".

PËRMBLEDHJA E SHKURTËR E KARAKTERISTIKAVE TË MREKULLISË SË QUAJTUR ËNDËRR

- Po qe se jeni të sigurt se do të zgjoheni me kohë,para se të shkoni për të fjetur,ndërdijes suaj përcilljani kohën e saktë të zgjuarjes,e cila do të kujdeset që të mos vonoheni.Po kështu duhet vepruar me rastin e çfarëdo problemi tjetër.Ndërdija është në gjendje të bëjë çdo gjë.

- Ndërdija nuk fle kurrë.Ajo gjithnjë punon.I kontrollon të gjitha funksionet vitale të njeriut.Në qoftë se vetes dhe të tjerëve ua falni gabimet para se të flini,shërimi do të jetë më i shpejtë dhe më i suksesshëm.

- Sinjali zakonisht paraqitet derisa jeni në gjumë,ndonjëherë madje derisa jeni duke ëndërruar. Në raste të tilla bëhet zbarkimi i energjive shëruese,kështu që në mëngjes ndjeheni të freskuar dhe të përtërirë.

- Po qe se ju mundojnë problemet dhe vështirësitë e përditshme ndaleni rrotat e mendimeve tuaja dhe përqëndrojeni vëmendjen në mençurinë dhe në inteligjencën e vendosur në ndërdijen tuaj,e cila është e gatshme të lajmërohet në thirrjen tuaj,me ç'rast do t'ju kaplojë qetësia shpirtërore,do të përmbusheni me forcë dhe vetëbesim.

- Gjumi është i domosdoshëm për qetësimin e mendjes dhe të shëndetit trupor.Pagjumësia shkakton neurozë, depresion dhe sëmundje psikike.Secili njeri ka nevojë për tetë orë gjumë në ditë.

- Hulumtimet mjekësore vërtetojnë se pagjumësia shpeshherë u paraprin sëmundjeve psikike.

- Gjatë fjetjes njeriu e përtërin dhe e plotëson shpirtin me energji të re.Për të pasur jetë të gëzuar dhe vitale është e domosdoshme gjumi i caktuar.

- Truri i lodhur vazhdimisht tenton të flejë dhe atë me aq këmbngule sa që është në gjendje të flijojë çdo gjë. Këtë fakt mund ta dëshmojë shumica prej nesh,e sidomos ata të cilëve u ka ndodhur që t'i zërë gjumi pranë drejtuesit të automobilit,pra në vozitje e sipër.

- Njerëzit me mungesë të gjumit kanë memorie dhe kordinim trupor en mendor të dobët.Ata rëndom kanë mendje të tollovitur,të hutuar dhe të papërcaktuar.

- Ëndrra sjellë këshilla.Para se të ëndrroni,thuajeni fjalinë me të cilën pohoni se ndërdija ju udhëheq e ju udhëzon.Pastaj,me kujdes prtni sinjalin që do të lajmërohet,ndoshta menjëherë sapo të zgjoheni.

- Duhet të keni besim të plotë ndaj ndërdijes suaj.Ajo gjithnjë është e kthyer kah jeta.Kohë pas kohe do t'ju japë përgjigje të duhura në formë të ëndrrave të ilustruara si dhe të vizioneve të natës.Mund të ndodhë që ajo t'jua tërheqë vëmendjen nga rreziku i paraparë, siç i ndoshi autorit të këtij libri.Ardhmëria juaj është e vendosur paraprakisht në ndërdijen tuaj,e bazuar në të menduarit tuaj të zakonshëm dhe në bindjet tuaja.Po qe se vazhdimisht pohoni se ju udhëheq dhe ju drejton inteligjenca e paskajshme dhe se çdo të mirë të kësaj bote e keni në dispozicion,atëherë ardhmëria juaj do të jetë e ndritshme dhe më pozitive. Besoni dhe pranojeni këtë fakt! Shpresoni vetëm në më të mirën, sepse pa kurrfarrë dyshimi edhe do ta përjetoni atë.

- Nëse shkruani ndonjë roman,dramë a libër të çfarëdo lloji; nëse jeni duke punuar rreth ndonjë zbulimi a inovacioni, para se të bini në gjumë drejtohuni ndërdijes duke pohuar me gëzim se mençuria,inteigjenca dhe aftësia e saj ju udhëheq,ju drejton dhe jua zbulon romanin ideal,dramën ideale a zgjidhjen më të përsosur të problemit.Nëse luteni në këtë mënyrë,do të fillojnë t'ju ndodhin çudirat.

SI TË MBETEMI SHPIRTËRISHT GJITHNJË TË RINJ?

Mosnjohja e mënyrës së funksionimit të mendjes dhe e aftësive të saj është shkakit kryesor i të gjitha problemeve bashkë - shortore. Mosmarrëveshjet midis burrit dhe gruas lehtë mund të zgjidhen me përdorim të drejtë të ligjit të mendjes njerëzore.Po qe se luten së bashku,ashtu siç u cek më lart, ata do të jenë të bashkuar sa të duan.

Të menduarit për ideale,hulumtimi i ligjeve jetësore,të pajtuarit rreth qëllimit të të jetuarit, si dhe gëzimi për lirinë personale sjellin bashkëshortësi harmonike,duke sjellë lindjen e ndjenjës së unitetit në kuadër të të cilit dy persona njësohen.

Shkurorëzimi ndalohet para martesës.Situatën e pakëndshme,ku mund të gjenden ndonjëherë dy qenie njerëzore, nuk duhet lejuar. Përse të lejojmë të bien në situata të pakëndshme? Vallë,a nuk do të ishte më mirë ta përqëndrojmë vëmendjen në shkaqet e vërteta të problemeve bashkëshortore? Apo,me fjalë të tjera, t'u kthehemi gjërave nga rrënja?

Njëlloj sikurse kur është fjala për problemet tjera edhe për brengat rreth shkurorëzimit, rreth jetesës së ndarë, rreth shkatë - rrimit të martesës dhe rreth gjykimeve të paskajshme, po ashtu janë pasojë e drejpërdrejtë e mosnjohjes së veprimit dhe ndërdijes reciproke të pjesës së vetëdijshme dhe të asaj të ndërdijshme të mendjes.

Për të qenë martesa e vërtetë dhe stabile,së pari duhet të ketë harmoni në baza shpirtërore ndërmjet bashkëshortëve.Më tej është e nevojshme të vendoset harmonia e zemrave të tyre,e zemra është kupa ku qëndron dashuria. Ndërshmëria, sinqeriteti, mirësjellja dhe integriteti personal,gjithashtu, janë forma të dashurisë.

Bashkëshortët do të duhej të jenë përsosshmërisht të ndershëm dhe të sinqertë ndaj njëri - tjetrit. Nuk mund të thuhet për një bashkëshortësi se është e drejtë nëse është formuar në baza të interesit për qëllim të arritjes së famës individuale e shoqërore, sepse një lidhjeje të tillë bashkëshortore i mungon sinqeriteti i ndërsjellë,ndershmëria dhe dashuria e vërtetë.Martesa e tillë është farse, mashtrim,gënjeshtër.

Kur gruaja thotë: "Nuk dua të punoj më,dua të martohem dhe të sigurohem materialisht", pikëpamja e saj primare është përgënjeshtruese,sepse nuk i përfill ligjet e mendjes njerëzore.Siguria e secilit prej nesh varet vetëm nga njohja e raportit midis pjesës së vetëdijshme dhe të ndërdijshme të mendjes,si dhe nga përdorimi i kësaj njohurie në praktikë.

Gruaja,bie fjala,asnjëherë nuk do ta ndijejë mungesën e mjeteve materiale a të shëndetit, po qe se me përpikëri i përdor teknikat e përshkruara në këtë libër. Mirëqenien ajo mund ta arrijë edhe nëse nuk varet nga bashkëshorti,nga babai a nga ndonjë mashkull tjetër.

Shëndeti,gëzimi,frymëzimi,dashuria,pasiguria,sigur ia dhe lumturia e gruas assesi nuk varen vetëm nga burri i saj.Vetitë e cekura gruaja mund t'i arrijë nëse i shkon për dore t'i njohë aftësitë e brendshme të ndërdijes së vet,t'i përvetësojë dhe vazhdimisht t'i përdorë ato në mënyrë konstruktive.

SI TA PËRVETËSONI BASHKËSHORTIN IDEAL?

Lexuesi tashmë e ka shumë të njohur mënyrën e veprimit të ndërdijes së njeriut. Është e qartë se çdo ide e ngulitur në ndërdije,në një,moment do ta përjetojë materializimin e vet si ndodhi a si cilësi. Prandaj,po dëshiruat ta keni bashkëshortin sipas dëshirës suaj, atëherë pa mëdyshje,duhet filluar ta njoftoni ndërdijen tuaj me vetitë që te meshkujt i çmoni,më së tepërmi.

Ja shembulli iteknikës së shkëlqyer dhe efikase për këtë: Para mbrëmjes me komoditet vendosuni në kolltuk. Mbyllni sytë qetësohuni, ndërkaq vëmendjen tuaj përqëndrojeni në gjendje pasive! Drejtojuni ndërdijes suaj me fjalët: "Dëshiroj ta përfitoj një mashkull të ndershëm,të sinqetë,besnik,të qetë,të lumtur dhe të sukseshëm. Vetitë e cekura i çmoj pa masë.Ato ia përcjell ndërdijes, kështu që,derisa i përsërisë, ato thellë rrënjosen në mendjen time dhe bëhem pjesë e pandarë e personalitetit tim.

E di mirë se në gjithësi vepron ligji i simpatisë,prandaj secili i do vetitë,ngjarjet dhe njerëzit në pajtim me bindjet e veta.E simpatizoj atë që me ndërdije të plotë e ndjej si të vërtetë.E di se jam e aftë të kontriboj për qetësimin shpirtëror dhe për lumturinë e atij mashkulli.Ai i do idealet e mia e edhe unë të tijtë.Nuk dëshiroj ta keqpërdor atë,e as ai mua. Ekziston dashuria e ndërsjellë, liria dhe respekti reciprok".

Pikërisht këtë mënyrë të të ushqyerit të ndërdijes ushtrojeni me vetitë e dëshiruara. Pas një kohe të caktuar do ta ndjeni gëzimin e përvetësimit të mashkullit që i posedon

të gjitha ato veti.Ndërdija do ta gjejë dhe do ta zbulojë rrugën ku do të takoheni me te dhe atë në pajtim të plotë me të vepruarit e papërkulur dhe të patjetërsuar të ndërdijes suaj.

Le t'ju plotësohet dëshira e sinqertë për t'i ofruar atij të gjitha të mirat që i keni; dashurinë, besnikërinë dhe bashkëpunimin tuaj. Bëhuni të çiltër ndaj dashurisë, të cilën do të mund ta fitoni duke iu falënderuar aftësive të ndërdijes suaj.

SI TA PËRVETËSONI BASHKËSHORTEN IDEALE?

Përsëritni këtë varg pohimesh: "Dëshiroj ta përvetësoj një grua të vërtetë e cila plotësisht pajtohet me mua. Dëshiroj bashkim shpirtëror me gruan që përsosshmërisht më përgjigjet.E di se jam i aftë që kësaj gruaje t'i ofroj dashuri,dritë,qetësi dhe gëzim. Ndjej dhe besoj se jam i aftë t'ia mundësoj asaj një jetë të plotë dhe të bukur.

Potencoj se është e nevojshme t'i ketë vetitë e mëposhtcekura: domosdo duhet të jetë e shpirtmirë, e ndenjë, besnike dhe e sinqertë,të ketë harmoni,qetësi dhe lumturi.Në mënyrë ta pakundërshtueshme të ndjejmë simpati ndaj njëri – tjetrit.Pjesë e përvojës sime mund të bëhet vetëm ajo grua që posedon dashuri,realitet dhe bukuri.E pranoj bashkëshorten ideale të jetës sime".

Derisa në qetësi dhe me besim jeni duke menduar për vetitë që ju mahnitnin e të cilat doni t'i keni bashkëshortja juaj e mundshme,në mendjen tuaj lind vlera e saj mendore. Pastaj,energjitë e pafrenuara të ndërdijes suaj fillojnë aksionin dhe ju bashkojnë me atë grua të tillë.

GABIMI I TRETË ISHTE I PANEVOJSHËM

Para ca muajsh mu drejtua një mësuese me këtë pyetje: "Kam qenë e martuar tri herë. Që të tre burrat e mi ishin pasivë,të dobët si dhe të varur nga unë.Gjithnjë vendosja në vend të tyre.Vallë,përse i tërheq meshkujt e tillë?"

Unë e pata pyetur se me rastin e martesës së dytë a kishte qenë e vetëdijshme se bashkëshorti i saj ishte njeri i butë. Natyrisht se nuk ka qenë, më kishte thënë ajo dhe shtoi: "Po të kisha qenë e vetëdijshme,kurrë nuk do të isha martuar për te".

Sipas të gjtha gjasave,mësuesja në fjalë nuk kishte mësuar nga gabimi i parë.Sepse,në të vërtetë problemi qëndronte te vetë ajo d.m.th., në personalitetin e saj.Ajo ishte me tipare të mashkullit. Dëshironte t'i kishte njerëzit nën sundim të vetin,kështu që në mënyrë të pavetëdijdshme anonte kah ndonjë mashkull pasiv,pranë të cilit do ta ruante pozitën e vet dominuese.

Këtu është në pyetje motivacioni plotësisht i pavetëdijshëm a i ndërdijshëm.

Pra,ndërdija e saj thejsht kishte vepruar sipas dëshirës subjektive të mësuese. Ajo,patjetër,është dashur të mësohej që të mos e përfillë modelin e vjetër të zgjedhjes së bashkëshortit, duke praktikuar përdorimin e procesit të drejtë të nxitjes së ndërdijes së vet.

Gruaja e larëpërmendur kishte mësuar të vërtetën e thjeshtë: Po qe se sinqerisht besoni se do të jeni në gjendje ta përvetësoni mashkullin e ëndrrave tuaja,me siguri ashtu edhe do t'ju ngjajë.Ja lutja, gjegjësisht vargu i pohimeve pozitive me të cilat mësusesja u shpërblye për ta asgjësuar formularin e vjetër të ndërdijes dhe për ta tërhequr bashkëshortin ideal: "E rrënjos në ndërdije tipin e mashkullit që do ta dëshiroja me gjithë zemër.Ai,të cilit i pëlqej,është i fortë,i qëndrueshëm,i këndshëm,i dashuruar, i suksesshëm ,i ndreshëm,i denjë dhe besnik.Tek unë ai do të gjejë dashurinë dhe lumturinë. Jam e gatshme dhe dua ta përcjell atë kudo që ia mësyn.

E di se më dashuron,mirëpo edhe unë atë e dashuroj.Edhe vetë jam e sinqertë,e ndershme, e dashuruar,e sjellshme.Posedoj virtyte të mrekullueshme dhe jam e gatshme t'ia dhuroj vullnetin, gëzimin e zemrës sime,si dhe trupin tim të shëndoshë.Edhe virtytet e tij janë identike.

Raportet tona të ndërsjella janë të njejta.Jap dhe ofroj.Intelegjenca e paskajshme e di se ku gjendet momentalisht mashkulli i tillë,prandaj mençuria e ndërdijes tashmë e kërkon mënyrën për të na bashkuar,me ç'rast sapo të shihemi do ta njohim njëri – tjetrin.Ia përcjell kërkesën time ndërdijes e cila do të dijë ta realizoj atë.Prandaj, i jam mirënjohëse për përgjigjen e përsosur".

Në këtë mënyrë ajo lutej për çdo mbrëmje dhe për çdo mëngjes,duke ditur se me përsëritje do ta ngopë ndërdijen dhe do ta arrijë ekuivalencën mendore të mashkullit sipas dëshirës së vet.

Kaluan disa muaj.Në ndërkohë,ajo takohej dhe shetiste me shumë meshkuj, por asnjëri nuk i ngjate atij që e kërkonte.Në ndonjë rast,kur fillonte të ndjehej e pasigurt,kur humbte gjasat ose kur e humbte durimin, menjëherë i kujtohej se inteligjenca e paskajshme i ka mënyrat e veta për ta realizuar dëshirën,si dhe nuk ka arsye për t'u brengosur.Ajo tashmë kishte përfunduar edhe procesin e fundit të shkurorëzimit,i cili ia kishte sjellë lirinë dhe ndjenjën e lehtësimit të madh.

Së shpejti,ajo u punësua si nënpunëse për pranim të pacientëve në një ordinancë private të mjekësisë.Më vonë,më kishte rrëfyer në besim se,me të parë punëdhënësin e vet,kishte ditur se ai ishte njeriu që ia kishte kushtuar lutjet e veta.Me sa duket edhe ai kishte pasur mendim të njejtë, meqë i kishte ofruar martesë qysh në javën e parë të punës.

Kështu ata të dy formuan një bashkëshortësi ideale.Mjekun që e zgjodhi as nuk ishte pasiv e as nuk i pëlqente t'i nënshtrohej urdhërave të gruas. Përkundrazi,ishte një burrë i fortë,mashkull me të gjitha tiparet,ish sportist - atlet shembullor,por edhe me mençuri të thellë,me vizion të gjërë ndaj botës.

Mësuesja e kishte arritur atë për çka ishte lutur,duke qenë e vetëdijeshme se me përsëritje të pandërprerë të vetive të dëshiruara e kishte ngopur ndërdijen. Me fjalë të tjera ajo mentalisht dhe emocionalisht ishte njëduar me idenë e vet që ishte bërë pjesë përbërëse e personalitetit të saj, njëlloj sikurse ushqimi i ngrënë që bëhet pjesë e trupit të njeriut.

A BËN TË SHKURORËZOHEN BASHKËSHORTËT?

Shkurorëzimi është problem individual dhe ,si i tiëë[.nuk përgjithësohet ndonjëherë. Nganjëherë natyrisht, është e qartë se martesa qysh në fillim nuk ka pasur gjasa të suksesit. Megjithatë,në rastet e tjera shkurëzimi nuk është zgjidhje e mirë,njëlloj sikurse që edhe martesa nuk është zgjidhje për problemin e vetmisë.

Për dikë shkurërëzimi është zgjidhje e drejtë,mirëpo për dikë plotësisht i panevojshëm,madje edhe i dëmshëm. Gruaja e shkurorëzuar, nga ana tjetër, shpeshherë është më e sinqertë dhe më fisnike se gjumica e grave të martuara që jetën e vet e çojnë me gënjeshtra dhe me dyftyrësi.

Me një rast pata biseduar me një grua,bashkëshorti i së cilës ishte narkoman i dikushëm, ish i burgosur dhe përtac.Në këshilltoren për punë të bashkëshortësisë, megjithatë i kishin thënë se shkurorëzimi nuk do të ishte zgjidhje e drejtë e problemeve të saja. Mirëpo, mendimi im dallonte nga i tyre.I shpjegova se martesa bëhet nga zemra.

Martesa ideale lind kur dy zemra të sinqerta e të dashuruara bien në pajtim dhe njësohen. Zemra ka vetëm një drejtim të veprimit–dashurinë. Nëse nuk ka dashuri, atëherë nuk ka as arsyje për të ekzistuar bashkëshortësia.

Me të kuptuar shpjegimin tim,kjo grua dinte mirë se ç'duhej bërë.Tashmë ishte e vetëdijshme për faktin se nuk ekziston një ligji i atillë i përgjithshëm që do ta detyronte për t'i duruar poshtërimiet, maltretimet trupore,si dhe fyerjet e përhershme vetëm e vetëm për shkak se dikush e paska lexuar fjalinë: "Ju shpall bashkëshortësi".

Po qe se bini në dilemë rreth marrëdhënieve tuaja bahkëshortore,nga ndërdija juaj kërkojeni sinjalin se si duhet vepruar – duhet ta dini mirë se përgjigjja gjithnjë ekziston dhe se ajo gjithnjëdo t'ju arrijë. Përcilleni sinjalin që qo t'ju shfaqet në qetësinë e shpirtit tuaj!

Një çift i ri bashkëshortor,përndryshe të njohur të mi,vetëm ca muaj pas martesës iu drejtuan gjykatës për të kërkuar shkurorëzim.Kisha zbuluar se burrin pandërprerë e mundonte frika se do ta lërë gruaja.Ai priste se do të jetë i dëbuar.si dhe ishte i bindur se gruaja do ta tradhëtonte më ndonjë tjetër. Mendimet e tilla i ishin ngulitur në vetëdije dhe i ishin bërë njëlloj obsesione.

Kështu që ai me mednime të veta e kishte zhvilluar qëndrimin mendor e kishte pushtuar jetën e tyre të përbashkët dhe kishte mundësuar të ndodhin një vargë problemesh me karakter negativ. Kishte filluar të vepronte ligji i aksionit dhe i reaksionit ose ligji i shkakut dhe i pasojës.

Mendimi është aksion,ndërsa përgjigjja e ndërdijes reaksion.Gruaja ishte larguar nga shtëpia e përbashkët dhe kishte kërkuar shkurorëzim.Pra,kishte ngjarë pikërisht ajo për të cilën tërë kohën djaloshi i ishte frikësuar.

Shkurorëzimi së pari paraqitet në mendje,ndërsa procedura e veprimit ligjor është vetëm të shprehurit e tij të jashtëm dhe final.Të dy bashkëshortët e lartë cekur i kishte kapluar firka nga dyshimi,nga neveria dhe nga hidhërimi. Qëndrimet e tilla mendore e dërrmojnë dhe e molisin qenien e tërë.Çifti i ri bashkëshortor kishte kuptuar se urretja i ndan,ndërsa dashuria i bashkon.

Prandaj që të dy ishin të vetëdijshëm për procesin e zhvilluar në mendje të tyre.Ata nuk e njihnin ligjshmërinë e aksionit dhe të reakisonit mendor,andaj me veprimet e tyre të gabuara vetes i shkaktuan gjendje kaotike dhe fatkeqësi. Kur mu drejtuam,i udhëzova që ta fillojnë terapinë lutëse.

Pas kësaj tearapie,ata njëri –tjetrit filluan t'i kushtojnë më shumë kujdes, dashuri, qetësi shpirtërore dhe vullnet. Për çdo mbrëmje uleshin së bashku dhe,në mënyrë reciproke,ia përcillni ndjenjat e dashurisë,të shëndetit dhe të harmonisë së njëri-tjetrit.Jeta bashkëshortore në mënyrë suksesuve filloi t'u forcohet.Sot ata jetojnë të lumtur në një bashkësi të fortë,të pasur dhe në marrëdhënie të ndërsjella.

Gratë zakonisht llomotasin,murmurisin dhe ua kthejnë fjalën burrave vetëm atëherë kur atyre nuk u kushtohet kujdes i veçantë. Kryesisht bëhet fjalë për raste kur ato janë të etshme për dashuri dhe për butësi.Prandaj kini kujdes se si silleni me gruaj tuaj.Me sjelljet tuaja tregojini se sa e çmoni,si dhe lavdojani vetitë e saja të mira.

Pos kësaj,disa gra llomotasin për arsyje se janë të atij lloji që bashkëshortin mundohen t'i nënhtrojnë vetes,ta fusin atë brenda suazave të veta.brenda formave të ngushta të kuptimeve dhe të synimeve të mbetura pa burrë.

Gruaja dhe burri,po deshën të jetojnë në bashkëshortësi të lumtur dhe në harmoni,duhet të heqin dorë nga roli i vëzhguesit të gabimeve të njëri-tjetrit,i cili në çdo rast pret në kurthë tjetrin të gabojë e pastaj t'ia kthejë me të keq për dobësitë dhe lëshimet që mund t'i përvidhen.

Prandaj,duhet kusghtuar kujdes të dashur njëri-tjetrit,duke mos përtuar ta përgëzoni njëri -tjetrin në rast të ndonjë veprimi të mirë a të ndonjë përpjekjeje pozitive të personit me të cilin keni lidhur martesë.

Po qe se bashkëshorti gjithnjë e më shpesh fillon ta humb prezencën e mendjes, si dhe t'i ashpërsojë sjelljet e veta ndaj veprimeve a ndaj fjalëve të gruas së vet,atëherë mund të thuhet se në aspektin psikologjik ai e ka thyer besnikërinë martesore, gjegjësisht se dashuron ndonjë grua tjetër.

Njëra nga domethëniet e besnikërisë martesore është edhe idolatria,gjegjësisht të kushtuarit kujdes ose të lidhurit ngusht të mendjes me atë që është negative dhe shkatërruese.Mashkulli nuk i është besnik gruas nëse me mospërfillje ia kthen gruas në çdo pyetje,se dhe nëse lejon që ta përmbushë ndjenja armiqësore ndaj saj.

Thënë shkurt,ai në këtë mënyrë heqë dorë nga betimi i vet martesor; sedo ta dojë,se do ta ndihmojë, dhe se do ta respektojë gruan e vet deri në fund të jetës së vet.Mashkulli shpirtërisht i papranishëm, përplot urrejtje dhe neveri, do të duhej ta kapërdijë egërsinë e vetë dhe të sillet mirë,të jetë i arsyeshëm dhe i kujdesshëm ndaj gruas së vet.

Me ndihmën e lutjes dhe të përpjekjes së caktuar mendore ai lehtë do ta zhdukë qëndrimin e vet armiqësor ndaj gruas. Ndryshimi bie në sy shumë shpejtë, sepse ji vetëm që do të përmirësohen marrëdhëniet bashkëshortore, por menjëherë do të vërehen edhe ndyrshimet pozitive dhe në sjelljet e tyre me miqtë afaristë dhe privat të njëri-tjetrit. Merrni qëndrimi të harmonisë dhe të qetësisë shpirtërore,të cilat do t'i përjetoni edhe në jetën tuaj.

Është gabim shumë i madh të zhvillosh çfarëdo bisede me fqinjët a me kushërinjtë rreth problemeve bashkëshortore.Të parmendojmë se gruaja i drejtohet një shoqeje të vet me fjalët: "Gjoni kur nuk më jep para.Ndaj nënës sime sillet shumë keq,pi shumë dhe vazhdimisht i ofendon dhe i maltreton të gjithë antarët e familjes".

Si pasojë e një qëndrimi të tillë të tij,bashkëshortja e vet e nënçmon dhe e gjykon në çdo bisedë me fqinjët dhe me të afërmit. Kështu që,para masës ai i ka humbur tiparët e burrit ideal.Për problemet tuaja bashkëshortore mund të diskutoni kur nuk është i pranishëm personi i tretë ose në prezencën e këshilltarit me përgatitje prefesionale për këshilla bashkëshortore.

Pse njerëzve tij të afërt doni t'u krijoni bindje negative rreth martesës suaj?Krahas kësj,po qe se me këmbëngulje i vini në pah dhe i zbuloni të metat e personit me të cilin

keni lidhur martesë,ju në atë mënyrë e mbillni farën e të njëjtave veti edhe në vete. Kush është ai që mendon dhe ndjen?-Ju.E njeriu është pikërisht i atillë çfarë mendon dhe ndjen.

Të afërmit,gjegjësisht ata me të cilët gjoja se i qani hallet,zakonisht do t'ju këshillojnë gabimisht që bazohen në paragjykime, sepse ata nuk janë objektivë.Këshilla e cila nuk përputhet me rregullat e çmuara,gjegjësisht me ligjin e gjithësisë,nuk mund të jetë e mirë, prandaj nuk duhet besuar.

Është mirë të kihet ndërmend fakti se nuk ekzistojnë dy qenie njerëzore që janë në gjendje të jetojnë nën në kulm pa mos - marrëveshje,pa kundërthëniet të karakterit,pa etapa të dhembjeve dhe të ngarkesave psikike. Miqve kurrë mos ua zbuloni anën e zymtë të jetës suaj bashkëshortore. Zënkat mbain në vete.Përmbahuni nga çfarëdo kritike a gjykimi të bashkëshortiti a të bashkëshortes suaj.

Burri kurrë nuk do duhej të përpiqej që gruan e vet ta shndërrojë në kopje të vetvetes. Përpjekja jo taktike e imponimit të ndryshimit është e huaj për natyrën e saj.Çdo përpjekje e tillë gjithmonë është e pakuptimtë dhe shumë shpesh për pasojë ka shkatërimin e martesës,sepse në atë mënyrë asaj i lëndohet krenaria dhe vetëbesimi, ndërsa i zgjohet dëshira për kundërdhënie dhe për neveri,gjë që gjithmonë është fatale për jetën bashkëshortore.

Të përshtaturit gjithmonë është i domosdoshëm,mirëpo po ia bëtë një vështrim paksa më të mirë personalitetit tuaj,po u zbavitët paksa me sjelljet tuaja personale,atëherë do të vëreni po aq të meta sa që për t'i përmirësuar ato do të duhej një jetë e tërë.

Në qftë se thuani: "Do ta bëj njeri të llojit që më pëlqen",atëherë ju me siguri kërkoni fatkeqësi, kështu që do të përfundoni në gjykatë,duke përcjellë zhvillimin e procesit të shkurorëzimit.Në këtë mënyrë vetëm se do ta kuptoni një gjë dhe atë në mënyrë më të vështirë se personi i vetëm që duhet ndryshuar jeni ju dhe askush tjetër.

Në këtë mënyrë vetëm se do ta kuptoni një gjë dhe atë në mënyrë më të vështirë se personi i vetëm që duhet ndryshuar jeni ju dhe askush tjetër.

Hapi i parë: Nga dita në ditë,si pasojë e dëshprimeve të vogla kurrë mos e bartni urrejtjen dhe hidhërimin. Përpiquni që për çdo mbrëmje,para se të bini në gjumë,t'ia falni njëri-tjetrit gabimet e vogla.Në momentin e parë,me të zgjuar nga gjumi,si dhe në mëngjes disa herë përsëriteni pohimin se inteligjenca e pskajshme ju udhëheq në jetë. Bashkëshortit, anëtarëve të familjes dhe tërë botës dhurojeni mendime të dashurisë,të harmonisë dhe të qetësisë.

Hapi i dytë: Gjatë ngrënies së mëngjesit shpreheni mirënjohjen tuaj ndaj ushqimit,ndaj bollëkut. Derisa jeni duke u ushqyer, përpiquni të mos bisedoni për problemet,për brengat tuaja a për ndonjë zënkë.E njëjta që vlen edhe gjatë drekimit. Thuajini bashkëshortes(bashkëshortit): "Çmoj çdo gjë që punon dhe vazhdimisht ta faldashurinë dhe vullnetin tim".

Hapi i tretë: Burri dhe gruaja do të duhej që për çdo mbrëmje ta zëvendësojnë njëri-tjetrin gjatë lutjeve ose gjatë përsëritjes së pohimeve të caktuara pozitive.Mos mendoni se bashkëshortin e keni zënë njëherë e përgjithmonë. Tregojini vazhdimisht se në ç'masë e çmoni dhe e doni!

Llomotitja,kritikat dhe gjykimet ndaj njëri-tjetrit zëvendësojeni me vullnet tuajin të ndërsjellë.Jeta e lumtur bashkëshortore dhe qetësia familjare ndërtohen në baza të dashurisë,të bukurisë,të respektit të ndërsjellë, të besimit dhe të mirëqenies.

- Mosnjohja e ligjshmërive mendore dhe shpirtërore është shkaku kryesor i bashkëshortësisë jo të lumtur.Lutja e përbashkët shkencore do të ndikojë në rruatjen e harmonisë familjare.

- Pengimi më i sukseshëm i shkurorëzimit bëhet para martesës.Po u mësuat të luteni në mënyrë të drejtë, pranë vetes do ta tërhiqni personin që ju përgjigjet më së shumti.

- Martesa është bashkësi e burrit dhe e gruas të cilët i lidhë dashuria reciproke. Zemrat u rrahin të njësuara dhe gjithmonë u punojnë me ritëm të njëjtë.

- Martesa më vete nuk do të thotë edhe lumturi.Njëri-tjetrin mund ta bëjmë të lumtur vetëm atëherë kur dy qenie njerëzore, individualisht ose së bashku,arrijnë ta njohin të vërtetën e amshueshme.

- Gjysmën tjetër të bashkëshortësisë suaj mund ta tërhiqni prabë vetes po qe se vazhdimisht i përsëritni vetitë që duhet t'i posedojë një mashkull a një femër.Dhe vetem me atë rast ndërdija juaj,gjegjësisht inteligjenca e saj e paskajshme do t'u bashkojë.

- Me mendjen tuaj duhet ngulitur ekuivalencën e personit që e dëshironi për bashkëshort a për bashëshorte.Po deshët që ky person të jetë i ndershëm,i sinqertë dhe me plot dashuri, atëherë edhe vetë domosdo duhet të jeni të ndershëm,të sinqertë dhe të dashur.

- Nuk është e nevojshme t'i përsëritni gabimet e bëra në bshkëshortësi.Në çastin kur të besoni se me të vërtetë e keni pranë personin e që e keni ëndërruar,për ndërdijen tuaj do të jetë punë e kryer.Prandaj,që tani filloni të mendoni personin e paramenduar si shok të bashkëshortësisë.

- Mos i parashtroni vetes pyetje se si,pse apo kur do ta takoni partnerin për të cilin luteni.Në mençurinë e ndërdijes suaj besoni pa ndonjë vëretje.Ajo i ka mënyrat e veta dhe nuk ka nevojë për ndihmën tuaj të drejtpërdrejtë.

- Kur filloni të ndjeni pakënaqësi,kur e teproni me llomotitje,kur e ktheni fjalën,kur kritikoni dhe kur silleni me armiqësi ndaj bashkëshortes a bashkëshortit,jeni në rrugë të mirë të shkurorëzimit mendor.Përkujtojeni zotërimin bashkëshortor: "Premtoj se do ta mbroj,do ta dua dhe do ta respektoj derisa të jem gjallë".

- Pushoni së ndjelluri frikë dhe neurozë në personalitetin e bashkëshortit (bashkëshortes)! Njëri-tjerit dhurojini dashuri,qetësi, harmoni dhe vullnet të ndërsjellë,sepse atëherë jeta bashkëortore do të jetë më e bukur dhe më e lumtur.

- Ndërdija i ndjen dhe i kupton mirë valët e tilla.

- Gruaja që llomotit zakonisht është e etshme për kujdes,për dashuri dhe për zemërbutësi. Theksojani vetitë e mira, duke ia bërë me dije se sa e doni dhe e çmoni gruan tuaj.

- Burri që e do gruan e vet.kurrë nuk do t'ia bënte ndonjë të keqe,nuk do ta lëndonte e as nuk do ta fyente. Dashuria është ajo që e bën dashurinë.

- Po qe se keni probleme bashkëshortore patjetër dueht kërkuar këshilla prefesionale.Me siguri se nuk do t'i drejtoheni drugdhendësit për t'jua nnxjerë dhëmbin.Prandaj,mos disktoni për problemet tuaja bashkëshortore me të afërmit dhe miqët tuaj.Drejtohuni ekspertit për punë dhe çështje bashkëshortore!

- Kurrë mos u mundoni ta ndrshoni burrin a gruan tuaj.Përpjekjet e këtij lloji gjithmonë janë të pakuptimta dhe e shkatërrojnë krenarin dhe vetëbesimin e personit me të cilin kanë të bëjnë.Në të shumtën e rasteve ato janë fatale për bashkëshortësi.Mos tentoni që bashkëshortin (bashkëshorten) tuaj ta bëni kopje të vetvetes.

- Lutuni së bashku për të mbetur bashkë.Lutja shkencore i zgjidhë të gjitha problemet.

Paramendojeni bashkëshorten tuaj ashtu si do të duhej të ishte sipas dëshirës suaj: e gëzuar, e lumtur,e shëndoshë dhe e bukur, paramendojeni bashkëshortin tuaj të atillë çfarë do të duhej të ishte; i fortë,stabil,me trup të bukur,i sjellshëm dhe me plot dashuri.Përpiquni që sa më gjatë ta paramendoni shfqajen e tillë dhe do të bindeni se jeta juaj bashkëshortore dukshëm do të fillojë të përmirësohet.

ADRIATIK SH. REXHA

Gjakovë

2014

FUND